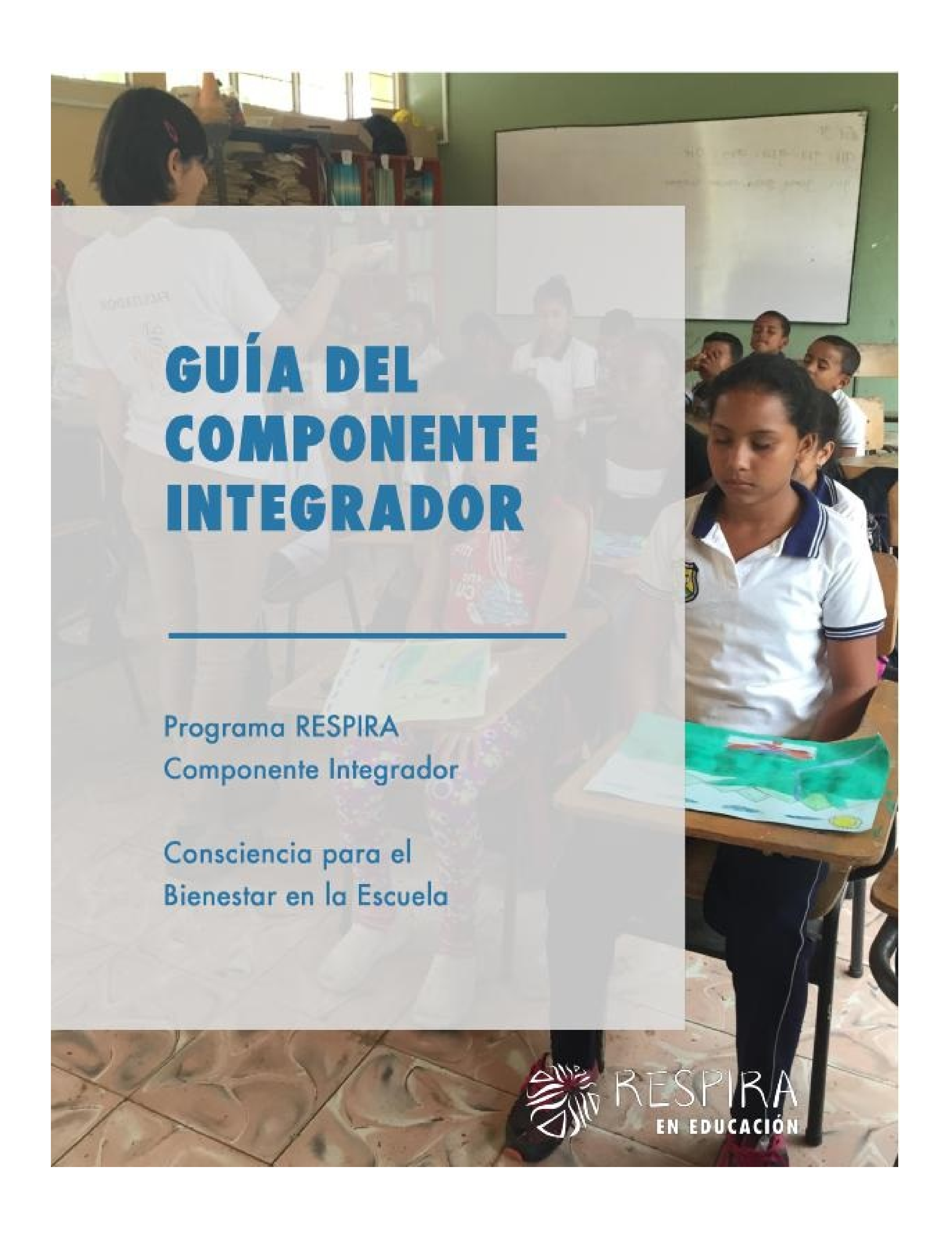


GUÍA DEL COMPONENTE INTEGRADOR

Programa RESPIRA
Componente Integrador

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela





GUÍA DEL COMPONENTE INTEGRADOR

Programa RESPIRA
Componente Integrador

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela



Programa RESPIRA en Educación
Componente Integrador
Guía del Componente Integrador
Versión Enero 2016

Autores:
Matthias Rüst
Paula Ramírez
Juan Fernández

Edición y Diagramación:
Matthias Rüst

Diseño Gráfico:
Yaco Roca

Foto Portada:
Convivencia Productiva

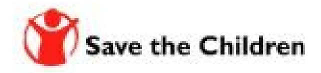
Impresión:
Aratinga Impresores LTDA
Impreso en Colombia

Agradecimientos
Los autores extienden sus agradecimientos a los docentes y directivos de las instituciones educativas Llorente, Candelillas, ITPC, La Florida y Roberto Mario Bischoff en Tumaco; de las instituciones educativas Pueblo Nuevo Ciprés, Agroindustrial de Quilcacé y Huisitó en Tambo; de la institución educativa Isaías Gamboa en Cali; y de las instituciones educativas distritales Garcés Navas, La Concepción, La Gaitana y Kimy Pernía en Bogotá por su participación valiosa en el programa y retroalimentación hacia el mismo durante el año 2015. También extienden sus agradecimientos especiales a todo el equipo de facilitadores de RESPIRA.

Para las instituciones educativas en Tumaco y Cauca este material se imprime en el marco del proyecto Vive la Educación, que es implementado por Save the Children y el Consejo Noruego para Refugiados, y que cuenta con la financiación de *Global Affairs Canada* (GAC) y Bvlgari, entre otros. Para Cali y Bogotá, este material se imprime en el marco del programa RESPIRA en Educación implementado directamente por Convivencia Productiva con el apoyo de Avina Foundation (Suiza), Fondation Smartpeace y otros aliados.







Querida Maestra, Querido Maestro

Después del primer año de RESPIRA en donde logró como docente ofrecer y recoger tantos frutos, es para el equipo del programa una gran felicidad entregar la presente guía con el contenido del segundo año de RESPIRA: El Componente Integrador.

El primer año de RESPIRA se enfocó en ofrecerle a Usted como docente, los coordinadores, psico-orientadores, estudiantes y sus familias un espacio de bienestar para sí mismos a través de la práctica de atención plena, la cual nace y se fortalece al interior de las raíces de cada uno.

El segundo año de RESPIRA propone, contando con tantas raíces fortalecidas, dejar instalada en el corazón de las mismas Instituciones Educativas la práctica de la atención plena, y con ella, la capacidad de generar y respirar bienestar momento a momento.

Desde RESPIRA somos conscientes que ésta ahora es una tarea de todos los que conformamos el espacio de las Instituciones, y de quienes queremos transformaciones significativas en cuanto a la convivencia, y la mejora de la calidad educativa. Por esta razón éste segundo año apunta a la sostenibilidad, y está contando con todo el equipo que ya hizo parte de RESPIRA durante el primer año, así como con el que se está integrando al programa en éste segundo año para lograrlo.

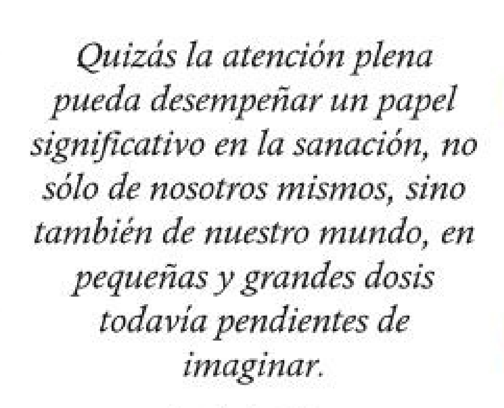
¿Cómo hacerlo posible? La presente Guía le ofrece una mirada global enmarcada en 5 ejes, los cuales cubren la totalidad de las estrategias que podrían desarrollar los diferentes actores que conforman las Instituciones Educativas, y así dejar instalada la sostenibilidad de RESPIRA. El propósito no es trabajar todos los ejes, sino que los puedan leer, sentir y conversar entre el grupo de docentes que hacen RESPIRA en su IE para ir aplicando, con el apoyo continuo del/a facilitador/a, aquello que se siente más justo y propicio para la IE y sus necesidades.

La verdadera sostenibilidad de RESPIRA en su conjunto depende de la apropiación del programa por parte de la IE, y ésta recae una vez más en el fortalecimiento de la práctica misma. De fondo la estrategia central de todo está en seguir cultivando la propia práctica de atención plena. Adentro suyo, al interior de cada uno de sus compañeros, existe la posibilidad de hacer de RESPIRA una herramienta en la IE, sólo porque así lo es para su vida, porque tiene sentido en su propia manera de vivir, de estar, de caminar, de abrazar a sus estudiantes; de estar presente.

Reiteramos que si esa presencia existe, a través de la atención plena y el corazón pleno en Usted como docente, entonces habrá una correspondencia, un círculo beneficioso en donde sus estudiantes también sacarán provecho de todo aquello que la atención plena pueda darles a ellos mismos, desde su interior; en el encuentro con las raíces de su propio árbol. En sus manos está la posibilidad de ofrecerle a sus estudiantes la fortuna de encontrarse con ellos mismos desde pequeños: para su propio beneficio y el de quienes los rodean.

Por último es importante recordarle que este segundo año es el último en el cual contará con el apoyo permanente de su facilitador/a de RESPIRA. Las preguntas más importantes a hacerse entonces son: ¿Qué necesito para dejar aún más instalada mi práctica? ¿Cómo puedo sacar el mayor provecho de aquello que mi facilitador/a tiene para darme, y hacerlo posible? El equipo de RESPIRA lo invita con el corazón a preguntarse, a acercarse a su facilitador/a, a conversar y crear con él o ella al máximo. ¡Aproveche su presencia!

El Equipo de RESPIRA



Quizás la atención plena pueda desempeñar un papel significativo en la sanación, no sólo de nosotros mismos, sino también de nuestro mundo, en pequeñas y grandes dosis todavía pendientes de imaginar.

Jon Kabat-Zinn

Presentación del Componente Integrador

1. Introducción

En éste segundo año de implementación de RESPIRA, la intención seguirá siendo la misma en su base, es decir, continuar apoyando a los docentes, estudiantes, psico-orientadores y familias a que sigan fortaleciendo su práctica de atención plena, y en el proceso, puedan fomentar habilidades humanas clave que les permitan ser seres humanos más compasivos, presentes y conscientes. Adicionalmente, buscamos la apertura de otras instancias al interior de la Institución Educativa para lograr que RESPIRA llegue al máximo de sostenibilidad y de apropiación por parte de todos los que conforman la institución.

2. Integración de los Componentes Previos

El espíritu de éste Componente Integrador, tal como lo indica su nombre, es integrar los diferentes espacios de RESPIRA. En lugar de seguir pensando en un Componente Docente, de Aula, de Familias, etc., se busca vivir el programa desde su integralidad. Los diferentes espacios siguen presentes a través de los ejes del componente (ver abajo), pero se fortalecen los vínculos y sinergias entre los mismos. En éste sentido el trabajo del segundo año está enmarcado por un solo componente.

3. Estructura y Contenidos

Con todos los árboles fortalecidos que dejó el primer año, será muy importante lograr que RESPIRA de sus frutos en toda la institución. Para esto se pensaron varios ejes de trabajo que consideramos clave para seguir cultivando consciencia y bienestar en la escuela:

EJE 1 - Profundización Práctica Personal

No podemos dar de lo que no tenemos. Cultivar nuestra propia consciencia y bienestar exige un trabajo diario, una disposición, las ganas de ser mejores desde la presencia que llevamos a cada momento desde el corazón. Por esta razón es fundamental seguir profundizando en la apropiación de la práctica personal de atención plena, pues sólo asi podremos ofrecer de manera genuina eso que llevamos adentro e inspirar a los demás.

EJE 2 - Profundización Trabajo de Aula

El primer año logró instalar la práctica de atención plena en el aula. En el segundo año queremos apostarle al sentido que puede generar la atención plena en el centro de la educación formal, por ejemplo a través de la integración de las prácticas a las materias académicas y otras herramientas adicionales.

EJE 3 - Profundización Estrategias de Apoyo

En el primer año apenas se pudo iniciar el trabajo con las familias, el cual puede fortalecerse mucho más durante éste segundo año. Lo mismo para el trabajo tan fundamental del área de orientación en el manejo de casos difíciles, una gestión que no sólo beneficia a los niños que más lo necesitan, sino a todos.

EJE 4 - Posible Ampliación de Cobertura

En algunos casos se puede dar que más docentes de pre-escolar y primaria quieran vincularse al programa, entonces según las circunstancias se podría armar un nuevo grupo de docentes, el cual será apoyado en su formación por Tutores Voluntarios del primer año que ya llevan más experiencia.

EJE 5 - Formalización y Sostenibilidad

Este quinto eje cuenta con gestiones y estrategias concretas para poder generar espacios en donde RESPIRA esté en el corazón de la Institución Educativa. La visión entonces es llevar el espíritu de la práctica a otros espacios e instancias para generar un alto grado de formalización y sostenibilidad para el futuro.

4. Apropiación y Sostenibilidad

Más allá de fortalecer y profundizar la práctica de la atención plena, éste segundo año en forma del Componente Integrador busca generar las mejores condiciones para que la Institución Educativa *se apropie plenamente* de RESPIRA para poder seguir implementándolo en el futuro también sin el acompañamiento de un facilitador externo. Al final, RESPIRA está en las manos de la Institución Educativa, y su sostenibilidad dependerá de los esfuerzos que se adelantan desde ahora.

No podemos dar lo que no tenemos. Nuestra práctica personal es la base de todo. Practicamos lo que enseñamos. Enseñamos lo que somos.

Espíritu de RESPIRA

EJE 1 - Profundización de la Práctica Personal

Introducción

El primer año de RESPIRA inició ofreciendo la práctica de atención plena a Usted directamente, con el propósito de que la pudiera integrar más que como docente, *como ser humano*, y que le fuera de utilidad en diferentes instancias de la vida. Este segundo año busca profundizar aún más en el sentido de la práctica de atención plena, de manera que se puedan generar más aprendizajes y así, se puedan expandir los momentos y espacios de su uso para su propio bienestar en la cotidianidad. Este segundo año de apropiación, sostenibilidad y profundización de la práctica para Usted mismo, lo que corresponde al Eje 1 de éste Componente Integrador, cuenta con tres estrategias que se describirán a continuación:

1. Sesiones de Práctica Personal → P. 6-9

Con la intención de continuar en la misma línea del primer año, se harán sesiones estructuradas a cargo de la facilitadora o del facilitador del programa. En éstas sesiones se profundizarán por un lado temas vistos durante el primer año, y así mismo, se le ofrecerá la posibilidad de descubrir nuevos elementos de la práctica que esperamos le ayuden a sentir aún más la presencia de la práctica en cada experiencia vivida. Algunas de estas sesiones tratan los siguientes temas, sin excluir a otras que eventualmente se agregarán a la lista:

- Cultivar un corazón pleno
- Cultivar una comunicación plena
- Los usos de la práctica de atención plena y cómo se integran entre ellas

Adicionalmente, este espacio de práctica personal también contempla sesiones libres en donde Usted podrá definir junto con sus compañeros los temas a tratar según las necesidades del momento mismo. La idea es poderlos motivar a que realmente hagan uso del espacio para cuando lo sientan necesario, sea con o sin la presencia de la facilitadora. En caso de querer trabajar algún tema en particular, le motivamos a comunicarlo directamente al facilitador.

2. Retiros de Práctica Personal

Los retiros de práctica personal son espacios en donde se podrá profundizar aún más en la esencia de la práctica de atención plena. Dependiendo de lo que Usted y sus compañeros acuerden con la facilitadora, se trata de posibles jornadas de un medio día, un día o incluso dos días. Lo ideal es que se puedan desarrollar en lugares que los inviten a salir de la cotidianidad. En un contexto especial, con más tiempo para indagar el sentido de la práctica, seguramente se podrá apropiar aún más de la misma y descubrir cosas que de otra manera no lograría identificar. ¡Explore las opciones con su facilitador de RESPIRA!

3. Vivir la Agenda → Agenda

El que Usted pueda encontrar la esencia y el sentido de la práctica de atención plena momento a momento de su vida, es nuestro más sincero propósito. La agenda de RESPIRA es una herramienta en donde, además de apuntar sus notas personales, podrá acompañar cada semana con una cita inspiradora, un ejercicio de práctica informal, fotos y testimonios de docentes en diversos lugares de Colombia que esperamos sean de inspiración y motivación para Usted. Adicionalmente, y con esta misma intención de ayudarle a acoger la práctica diariamente, la agenda cuenta con "adhesivos de recordación" que esperamos pueda pegar en el lugar de su preferencia para ayudarle a recordar, parar y respirar.

Recordando lo Esencial

Cada una de las estrategias mencionadas tienen una cosa en común: fortalecer y profundizar en su propia práctica personal. Lo que Usted, sus estudiantes y su entorno requieren es tener la oportunidad de gozar de lo mejor que hay en Usted mismo. De esta manera cualquier momento es una oportunidad para practicar; basta mirar hacia adentro para encontrar aquello que necesite. También es importante recordar que al final, la práctica personal es el fundamento imprescindible para llevar la práctica al aula u otros espacios.

Sesión de Práctica Personal - Corazón Pleno

¿Qué aprendimos?

En esta sesión recordamos, quiere decir "pasamos por el corazón", para desde nuestra propia experiencia enmarcar que la atención plena y el corazón pleno son como dos caras de una misma moneda. Por un lado la atención plena nos permite darnos cuenta de aquello que se manifiesta en nuestro interior. Por otro lado, el corazón pleno nos permite acoger, abrazar, caminar con eso que se manifiesta. Para sanar, además de observar, es importante acogernos, acoger lo que el otro nos hace sentir en momentos difíciles. Recordamos que aquello que necesitamos, la joya más preciosa, está ya adentro de nosotros mismos, basta mirar hacia adentro. En esencia ésta sesión permitió entender las dos naturalezas de la atención plena: el "*darnos cuenta*" y el *"acoger con compasión"* a eso de lo que nos damos cuenta en nosotros mismos y en los otros; sin juzgar.

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena:

Buscando la atención y el corazón pleno

Si tomamos como referencia las lenguas asiáticas, nos damos cuenta que la palabra que define la *mente* contiene en sí misma al *corazón*. Es decir que estas culturas no hacen una diferencia entre las dos como en nuestras lenguas latinas. Es un ejemplo muy concreto para comprender la mente y el corazón como dos caras de una misma moneda. Y si recordamos nuevamente el triángulo de la atención plena: la intención, la observación al momento presente, y la actitud, nos damos cuenta que ahí mismo, en la actitud está el corazón pleno que hace parte de los otras dos puntas de ese triángulo para ser uno completo.

El pequeño Rubí

Poema de Kabir

El pequeño rubí que todos buscan se ha caído en el camino.

Algunos piensan que está al oeste, otros al este.

Algunos dicen que ha caído en las rocas primitivas de la tierra, otros, que ha caído en aguas profundas.

El instinto le dice al poeta que está adentro, y reconoce su valor, entonces él decidió envolverlo con cuidado en los pliegues de su corazón.

¿Cómo seguir cultivando mi atención y mi corazón?

Mirar al mundo interior para ser conscientes de la atención plena y del corazón pleno necesita coraje, amor y ternura sobre todo para con nosotros mismos. Para lograrlo, es necesario cultivar una pausa, una pausa para ser conscientes y llamar ambas caras a la presencia. Ellas nos permitirán tranquilidad cuando encontremos las profundidades de lo que somos y con amor podamos parar y aceptarnos, así parezca que no se puede abrazar eso que creemos que está mal en nosotros; y ése es el secreto y fin último para sanar. No podemos dejar ir aquello que no amamos. Haga una pausa ¿qué hay ahí? ¿Con qué corazón lo acojo? ¡Está en sus manos la transformación!

"Sé sabio. Trátate a ti mismo con amor y bondad. Si eres gentil contigo mismo, serás gentil con los demás"

— Lama Yeshe



Sesión de Práctica Personal - Comunicación Plena

¿Qué aprendimos?

A través de diversas actividades experienciales, esta sesión permitió identificar por un lado cuáles son las dificultades en la comunicación y por otro lado, cómo a través de la consciencia de uno mismo y de los otros, esas dificultades se pueden solucionar de manera asertiva. La práctica de atención plena es esencial para darse cuenta en un momento de comunicación retadora lo que nos hace sentir una situación, y cuáles son las maneras típicas de reaccionar frente a ellas. Conectarnos con nosotros mismos en un momento dado es lo que hará toda la diferencia para poder enfrentar la situación acogiendo, no victimizando, evadiendo o imponiendo nuestra razón. En el reconocimiento de nosotros mismos y disposición frente a las cosas, descubrimos que los otros también cargan su disposición, lo que nos permite conectarnos más con la necesidad propia y del otro.

Finalmente logramos ver desde el Aikido, cuáles son típicamente las reacciones que tenemos frente a otros cuando nos retan en términos de comunicación. Tomamos la posición bien sea de víctimas, impositores o evasores. Como elemento adicional nos dimos el espacio para observar, y acoger lo que sea que llegue para dejarlo ir con consciencia, con presencia y bondad, encontrando en esta actividad la esencia misma de la diferencia que podemos hacer.

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena:

La atención plena para la comunicación plena

La atención plena en nuestra comunicación nos puede dar las claves para entendernos mejor a nosotros y a nuestro interlocutor. Más allá de lo que decimos, puede traer claridad acerca de la disposición y las actitudes que se encuentran en nuestro interior, y cuáles definen nuestra interacción mucho más que nuestras palabras. Los diferentes escenarios de comunicación nos pueden dar algunas luces:

Actitud "Pobre de mí": Me victimizo, no acepto lo que me está pasando, quiero huir, hago al otro responsable por mi sufrimiento.

Actitud "Enfrentamiento": Me choco con el otro, no lo escucho, tengo razón, me aferro a mi posición, no me importan los daños.

Actitud "Evasión": No quiero ni enfrentar el asunto y/o la persona, evado el problema como si no existiera; que otro lo resuelva.

Actitud "Aikido (Acogida)": Estoy conectado conmigo mismo para conectarme con el otro, voy en su dirección para comprenderlo, dando primero importancia a sus emociones. Le cuido y me cuido.

¿Cómo seguir cultivando la comunicación plena?

El fin de lograr establecer una práctica de atención plena es llevar toda su esencia a la vida cotidiana. Qué importante puede ser llevar a nuestras habilidades de comunicación la presencia que se necesita para que el otro se sienta querido y respetado, y que a través de ella, logremos sentir qué se manifiesta en nosotros a medida que se desarrolla la conversación. La práctica simplemente es un filtro, que nos ayuda a identificar la disposición que llevamos y que lleva el otro al entablar los lenguajes del encuentro; la comunicación plena se da en lo que hagamos desde nuestra consciencia, con eso que está ahí y que es importante para las partes.

"Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de consciencia en el que se creó"

— Albert Einstein

Sesión de Práctica Personal - Integración de la Práctica

¿Qué aprendimos?

Esta sesión nos invitó a reconocer la integralidad de la práctica de atención plena y sus beneficios a través de la reflexión sobre los diferentes usos de la práctica: desde la práctica formal, la práctica informal y la práctica aplicada. Aprendimos que la práctica formal es como nuestro "Campo de Entrenamiento" en donde se prepara la mente y se generan los cambios a nivel de estructura cerebral. Las situaciones cotidianas, cada paso, es nuestro "Campo de Juego" a donde podemos llevar los frutos del entrenamiento. Y ambas instancias: el "Campo de Entrenamiento" y el "Campo de Juego" permiten llevar la práctica a nuestro "Campo de Prueba", así que podamos enfrentar situaciones difíciles de manera asertiva teniendo cuidado de nosotros mismos y de los demás; profundizando aún más los hábitos y cambios de estructura cerebral.

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena:

La integración de las prácticas para vivir más plenamente

Una manera muy simple de comprender los tres tipos de práctica y sus interacciones sería compararlos con un equipo de futbol:

Práctica Formal - Campo de Entrenamiento: Son los espacios regulares en los cuales se entrena el equipo en la técnica y los diferentes elementos específicos (dar pases, driblar, lanzar penaltis…). Lo mismo con la práctica de la atención plena: se aprenden las diferentes prácticas por separadas, en un espacio seguro y desvinculado de los retos de la vida real.

Práctica Informal - Campo de Juego:
Puede ser un partido que se juega al interior del mismo equipo, o un partido amistoso que sirve para entrenarse. Quiere decir, los diferentes elementos se integran en un todo y ya se vuelve cierto reto. Lo mismo con la atención plena: Se integra a la vida real, lo que sube el reto, pero sigue siendo en situaciones de tranquilidad que uno escoja.

Práctica Aplicada - Campo de Prueba:
Equivaldría a un partido importante en el campeonato, quiere decir, ya no es para entrenar, sino se volvió "serio" para medirse con otro equipo. Lo mismo en la práctica de la atención plena: Ya no es entrenamiento, sino nuestra capacidad de afrontar con calma y maestría las situaciones críticas de la vida real que nos "ponen a prueba".

¿Cómo seguir cultivando la integración de las prácticas?

Entendemos que para un equipo de futbol los tres campos son de suma importancia. No nos entrenamos de verdad si no hay campeonato, y llegar al partido importante sin haber entrenado de varias formas, nos dejaría con una desventaja enorme. Así mismo podemos entender la atención plena para nuestras vidas personales: Los tres tipos de práctica son sumamente complementarios, y cada una apoya al desarrollo de la otra. ¿Entonces cómo hacerlo? Un apoyo importante es celebrar ésta interacción: Cuando se da cuenta que pudo resolver una situación crítica con calma, celebra su práctica formal e informal, porque ellas "le prepararon el terreno" para lograrlo. Y así mismo al revés; celebre cualquier éxito en la vida real para reforzar las prácticas de juego y entrenamiento. Igual no hay pierde; cualquier práctica que le guste, sea cual sea, tendrá sus beneficios, tanto en el momento presente como a futuro.

"Estar plenamente atento no es ni fácil no difícil; acordarse de estar plenamente atento es difícil."

— Desconocido

Testimonio de una Maestra

No sabría por dónde empezar para contar qué es todo lo que se acumula en mi mente una vez arranca la pensadera, que genera angustia y entonces una crisis que me llevó a un pre-infarto recientemente.

De todas las cosas, creo que podría nombrar dos: El desconsuelo que me da que los niños no estudien, que sean tan groseros conmigo y entre ellos. Me genera tristeza verlos crecer así, y eso se relaciona con la segunda cosa que puedo nombrar y que me atormenta: la violencia.

Me da mucho dolor, una zozobra enorme tener que resguardarme de los tiros, de las explosiones. Pienso en mis estudiantes, en que ellos y sus padres también están luchando con ese mismo temor, y que mis propios estudiantes son los que finalmente resultan siendo violentos en el salón de clases porque es lo que ven.

Si voy más a profundidad, me doy cuenta que la violencia me entristece porque su rastro estuvo muy cercano a mi vida. El asesinato de mi esposo a cargo de actores armados en el 2002 es una sombra que con cada brote de violencia parece recordarme lo que pasó. Experiencia que a su vez ha sido mi posibilidad más grande y afortunada para aprender, gracias a las palabras sabias de mi hijo, a cultivar el perdón en el corazón.

La crisis del pre-infarto me dio un viernes en la madrugada. Pude darme cuenta que mi corazón latía muy rápido, que el pecho se cerró y mis manos sudaban. Identifiqué inmediatamente que si no me regulaba, mi corazón se pararía. Recuerdo que justo el día antes llamé a mis familiares y me despedí, como sabiendo que yo estaba para morirme. ¡Pero no fue así!

En ése momento de crisis me acuerdo de RESPIRA, me acuerdo de lo que aprendí sobre la respiración y recurro entonces a mi práctica formal. Noto que no estoy bien y llamo a mi sobrino.

Cuando mi padre y mi sobrino llegan, estoy sentada en la cama. Haciendo lo único que podía hacer: RESPIRAR. Me preguntan cómo estoy y con una tranquilidad que me sorprende a mí misma, les digo que no estoy bien, que tengo que ir a Cali para ver un médico. Allí me diagnosticarían entonces un pre-infarto.

Justo al bajar del avión me vuelve a dar la crisis. Cuando los médicos me examinan comentan: "Bueno, por lo menos ella sabe qué hacer en éste momento de dificultad". Yo sólo respiraba.

Días después me voy recuperando, voy hablando con los médicos y así voy comprendiendo yo misma que eso que me permitió estar atenta, consciente para evitar perderme en la pensadera y tal vez morir, fue la bendición de poder acudir a mi respiración en medio de la crisis.

No ha sido fácil, me vuelve a dar los ataques, la pensadera sigue, pero cada vez logro tranquilizarme más rápidamente. No puedo cambiar la manera en la que suceden las cosas en un sitio como Tumaco, pero sí puedo cambiar la manera en la que suceden las cosas en mi interior.

Si esto que parece tan simple, fue vital en un momento de tanta emergencia, sin duda será de mucho beneficio para mí en otras oportunidades, para mis estudiantes, para otros. Para quienes lean este testimonio y entonces tengan confianza en el bienestar y en la capacidad de regulación que trae el estar atentos al flujo natural de la respiración.

Soledad

Al leer y reflexionar sobre éste testimonio, ¿qué le hace sentir a Usted? Dele un momento a éste sentir.

En un segundo momento, ¿puede encontrar una experiencia en su propia vida en la cual la práctica le fue útil para manejar una situación crítica?

Es más fácil
cultivar niños fuertes
que reparar
adultos rotos.

Frederick Douglas

EJE 2 - Profundización del Trabajo de Aula

Introducción

Durante el primer año de RESPIRA fuimos comprendiendo desde la experiencia el hecho de que la mente es como un músculo y que como tal, es importante ofrecerle un entrenamiento constante. Este segundo año ofrece la oportunidad de profundizar y diversificar éste arte, buscando el máximo de momentos y maneras de practicar la atención plena para brindarles los mejores aprendizajes que pueda ofrecer a sus estudiantes. Para lograr éste objetivo, éste segundo eje sobre el trabajo de aula ofrece6 estrategias complementarias, de las cuales Usted puede priorizar las que más idóneas y oportunas les parezcan.

1. Talleres de Capacitación Docente

Lo más importante en el momento de trabajar con la práctica de la atención plena no son los ejercicios ni los materiales a disposición, sino las habilidades personales del docente. No es tanto el "qué" que hace la diferencia, sino el "cómo". Y estas habilidades personales para la instrucción de la atención plena se dejan fomentar y hasta perfeccionar para convertirse en un verdadero experto. Para esto se contemplan talleres de capacitación liderados por los facilitadores del programa. Estos espacios son para compartir experiencias, analizar las mejores prácticas, y generalmente apoyarse entre docentes para seguir mejorando el trabajo de aula. Les invitamos a co-construir estos talleres con los facilitadores de RESPIRA.

2. Material del Componente de Aula → Currículo

Si usted se encuentra con un nuevo grupo que no vivió RESPIRA el año pasado, lo más indicado sería retomar el currículo del Componente de Aula, e implementar tanto sus sesiones originales como la práctica diaria. Igual si sigue con el mismo grupo, las prácticas diarias nunca pierden su importancia. Volver a implementar el currículo básico le puede proporcionar muchos aprendizajes, ya que con la repetición se profundiza la consciencia acerca de qué funciona mejor, cómo se facilitan las diferentes partes, etc. Esto es la base de todo lo demás.

3. Sesiones para Estudiantes → P. 12-17

En ésta guía le ofrecemos tres nuevas sesiones para profundizar algún aspecto importante de la práctica, cada una independiente de las demás estrategias para poder implementarlas en el momento oportuno.

4. Círculos de Escucha Activa → P. 16-17

Una sesión de la estrategia 3 (ver arriba) introduce la práctica del círculo a sus estudiantes, la cual puede convertirse en una estrategia rutinaria para su aula. Sus estudiantes, igual que los docentes, pueden beneficiarse de estos espacios de escucha atenta y empática para ir mejorando constantemente sus relaciones.

5. Transversalización en las Materias → P. 18-35

La atención plena da sus mejores beneficios si se practica lo más a menudo posible. Una manera de lograr esto es integrar la práctica en las diferentes materias que se enseñan en el colegio, en lugar de tratarla como una "materia aparte". ¿Cómo practicar la atención plena en matemáticas? ¿En educación física? ¿En ciencias sociales? Se presentan muchas ideas acerca de cómo se puede vivir la práctica desde la gran mayoría de las materias formales.

6. Tarjetas Activas → Set de Tarjetas

Es un juego de unas 40 tarjetas que contienen una actividad corta y simple cada una. Estas actividades son un reto para todo el grupo, entonces se puede escoger una tarjeta al día - por ejemplo al inicio o siempre después del descanso - para practicar algo nuevo entre todos. Una vez que se hayan probado todas las tarjetas, se puede iniciar de nuevo. Es la herramienta ideal para cuando se volvió aburrida la práctica diaria.

Manteniendo la Constancia

Sean la(s) estrategia(s) que priorice, busque siempre la constancia para poder aprovechar del beneficio *preventivo* de la práctica. Es la práctica de hoy que dará los frutos más sabrosos en algunas semanas o meses.

Sesión "Corazón Pleno"

Pre-Jardín a 2° grado → Aprox. 45 min

A. Introducción y Objetivos

En esta sesión Usted como docente adquiere las herramientas para trabajar elementos de Corazón Pleno con sus estudiantes, como lo son la bondad, la compasión y el cuidado por sí mismo y los demás. Más allá del contenido mismo de ésta sesión, la idea es que Usted pueda reconocer la importancia de cultivar sentimientos de amor para Usted mismo, de manera que el mensaje pueda llegar a sus estudiantes de manera genuina. De la misma manera, el objetivo para sus estudiantes es que logren sensibilizarse frente a la importancia de cultivar el amor y cariño hacia si mismos y los demás.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad el desarrollo de la sesión de tal manera que pueda tener una idea global del ritmo de la misma.
- Una vez tenga la idea de la sesión, planee cómo quiere desarrollarla. No necesariamente tiene que cumplir con el paso a paso, aquello que Usted quiera implementar o no, es perfectamente válido.
- Preparar con anterioridad una bolsa de frijoles (que se pueden sembrar) para dar uno a cada uno de sus estudiantes.
- Para la actividad adicional si decide hacerla: Uno o varios pliegos de papel.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran circulo para promover un ambiente más bonito e íntimo. Idealmente tener a mano la botella de agua con escarcha o arena.
- Disponer un tiempo previo para chequear su propio contacto con su práctica de atención plena, así como la disposición de su corazón para estar con sus estudiantes y desarrollar la sesión tal y como a Usted le parezca más pertinente.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso sugerido de cómo usted puede implementar esta sesión:

• Paso 1: Introducción a la Sesión

Explique a sus estudiantes que van a trabajar una sesión de RESPIRA. Pregúnteles cuál es su práctica favorita, si la del conejo atento, la de la gorila tranquila, gusanito resortico, u oso amoroso. También puede aprovechar para preguntarles porque les gusta tal práctica o tal otra, para conversar un poco entre todos.

• Paso 2: Práctica de Atención Plena

Escoja la práctica según lo conversado en el paso 1.Si no hay consenso en el grupo, también se pueden hacer 2 o incluso 3 prácticas. Le recomendamos incluir la del gusanito para disponerlos físicamente para la sesión.

• Paso 3: Exploración de la Bondad

Pregunte a sus estudiantes si ellos son amorosos con sus compañeros y sus familias. Puede utilizar algunas de las siguientes preguntas:

- ❖ ¿A ustedes les gusta ser cariñosos con su familia o con sus compañeros de clase?
- ❖ ¿Cómo?
- ❖ ¿Se dan abrazos?
- ❖ ¿Dicen gracias después de que su mamá haya preparado la cena?
- ❖ ¿Le dicen a sus compañeros o a su profe que los/la quieren?

Ofrezca un espacio para que respondan a las preguntas en círculo. Puede incluso investigar con la botella cómo se pone el agua cuando son cariñosos, y simplemente cómo se sienten ellos al ser cariñosos con alguien.

• Paso 4: Semillas Mágicas

Después del círculo anterior y sin corte particular, siga con la distribución de las semillas de la siguiente manera (agregando cualquier elemento especial que Usted sienta):

- ❖ Ofrezca a cada estudiante una semilla de fríjol.
- ❖ Les puede contar una historia de su preferencia sobre ellas (por ejemplo un cuento fantástico acerca de dónde vienen), o puede simplemente decirles que son semillas mágicas.
- ❖ Mencione que aparte de todo lo que necesitan para poder crecer como la tierra, el aguay el sol, se fortalecerán mucho más si se las carga con amor.
- ❖ Invítelos a que con la semilla en la mano hagan la práctica del oso amoroso hacia la persona que más quieren.
- ❖ Pídales que intercambien su semilla con la de otro compañero, con un abrazo.

• Paso 5: Sembrando y alimentando la Planta

Para evitar que los niños se sientan mal por escoger el fríjol de algún estudiante, ofrezca sembrar su propio fríjol, y siembren la semilla todos juntos (también para que todos los estudiantes pueden llevarse su fríjol a casa, o bien para tenerlo con ellos para recordar el cariño, o también para sembrarlo).

Recuérdeles que aparte del sol, la lluvia y los nutrientes que necesita, la planta será más fuerte y hermosa con el cariño que le puedan dar, entonces para eso, ella necesita que:

1) Cada día nos acerquemos y le digamos las cosas lindas que hemos hecho por los demás en casa, o en el colegio.

2) Adicionalmente esa planta necesita que diariamente la profe reciba a cada estudiante con un abrazo o una acaricia.

3) Una reflexión semanal (un circulo) sobre cosas lindas que hayan hecho sus estudiantes para alimentar la planta.

Es importante definir estos (u otros) principios juntos durante la sesión, para aplicarlos después juiciosamente. Esté consciente que es mejor fijar pocos compromisos pero cumplirlos, en lugar de hacer una lista larga de actos bonitos que después no se aplicarán. Tenga también presente cuales compromisos le exigen a Usted como profesor (2, 3), y cuales a los estudiantes (1,3) para tener un equilibrio entre los dos.

Paso 6: Cariño para las personas que nos rodean

Habiendo utilizado los frijoles como "excusa" para generar y dar amor y cariño, se hace ahora el paso para dar y recibir más amor con las personas que los rodean.

- ❖ Con la ayuda de la botella pude motivar una reflexión sobre cómo los hace sentir alimentar la planta de cariño y hacer cosas buenas por los demás.
- ❖ Continúe con la reflexión: Si esto le hace bien a la planta, ¿también le haría bien a las personas? ¿Le haría bien a sus papás, hermanos, abuelos y amigos?
- ❖ Continúe con la reflexión: ¿Qué podemos hacer para mostrarle a alguien nuestro cariño? Hacer una lluvia de ideas y apuntar las diferentes opciones en el tablero.

Actividad adicional (se puede hacer en éste momento o en cualquier momento posterior, por ejemplo el día siguiente): Hacer una gran afiche entre todos los estudiantes (o afiches por grupos de 4-5 estudiantes) en el cual se ponen todas las opciones de cómo mostrarle su cariño a alguien.

Paso 7: Cierre de la Sesión

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Ofrezca una práctica de osa amorosa a sus estudiantes, o cualquier otra práctica si siente que sería más adecuada.

Paso 8: Tareas para la casa

Cuente a sus estudiantes que lo único que tienen que hacer de tarea para la casa es mostrarle a alguien su cariño.

D. Seguimiento Posterior

El buen desarrollo de la sesión es importante, pero es aún más importante hacer un buen seguimiento. Lo más esencial:

- ❖ Al día siguiente, puede hacer una pequeña reflexión sobre cómo les fue mostrando su cariño a alguien.
- ❖ Recordar y cumplir con los compromisos acerca de cómo se cuida la planta (paso 5) para que crezca.

Sesión "Corazón Pleno"

3° a 5° grado → Aprox. 45 min

A. Introducción y Objetivos

En esta sesión Usted como docente adquiere las herramientas para trabajar elementos de Corazón Pleno con sus estudiantes, como lo son la bondad, la compasión y el cuidado por sí mismo y los demás. Más allá del contenido mismo de ésta sesión, la idea es que Usted pueda reconocer la importancia de cultivar sentimientos de amor para Usted mismo, de manera que el mensaje pueda llegar a sus estudiantes de manera genuina. De la misma manera, el objetivo para sus estudiantes es que logren sensibilizarse frente a la importancia de cultivar el amor y cariño hacia sí mismos y los demás.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad el desarrollo de la sesión de tal manera que pueda tener una idea global del ritmo de la misma.
- Una vez tenga la idea de la sesión, planee cómo quiere desarrollarla. No necesariamente tiene que cumplir con el paso a paso, aquello que Usted quiera implementar o no, es perfectamente válido.
- Preparar con anterioridad monedas de $100 para cada estudiante, si así lo quiere. También puede ser una sola moneda a la cual Usted hace referencia.
- Para la actividad adicional si decide hacerla: papel para cada estudiante y pliego.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para promover un ambiente más bonito e íntimo. Idealmente tener a mano la botella de agua con escarcha o arena.
- Disponer un tiempo previo para chequear su propio contacto con su práctica de atención plena, así como la disposición de su corazón para estar con sus estudiantes y desarrollar la sesión tal y como a Usted le parezca más pertinente.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar esta sesión:

• Paso 1: Introducción a la Sesión

Explique a sus estudiantes que van a trabajar una sesión de RESPIRA. Pregúnteles cuál es su práctica favorita, y aprovecha para preguntarles porqué les gusta tal práctica o tal otra, para conversar un poco entre todos.

• Paso 2: Práctica de Atención Plena

Escoja la práctica según lo conversado en el paso 1. Si no hay consenso en el grupo, también se pueden hacer 2 o incluso 3 prácticas. Le recomendamos incluir la de la atención al movimiento para disponerlos físicamente para la sesión.

• Paso 3: Exploración de la Bondad

Explore con sus estudiantes si ellos pueden hacer referencia a un sentimiento de bondad:

- ❖ Pregunte a sus estudiantes si saben qué significa ser bondadosos.
- ❖ Los puede invitar a que cierren los ojos, y que imaginen un momento en donde han recibido cariño de alguien, puede ser de un familiar, un amigo o el profe.
- ❖ Invítelos a que exploren qué les hace sentir ese recuerdo. Puede usar la botella para ayudarlos a contar desde ahí.
- ❖ Invítelos a comprender que ser bondadosos puede ser desde dar las gracias, ayudar a otros, preocuparse por sí mismos, por los demás y por la naturaleza.

Paso 4: Ofreciendo y recibiendo bondad

Una vez ofrecido el espacio para la referencia personal, es importante que los estudiantes puedan sentir qué es ofrecer algo a otro con bondad, y también el recibirla:

- Pida a sus estudiantes que se pongan de pie en el círculo, y manteniéndolo, que se hagan uno detrás el otro de manera que queden mirando la cabeza del niño que está adelante.
- En ese círculo, dígales que van a ofrecer un masaje al compañerito de adelante y que la intención es que lo hagan con mucho cuidado, justamente con esa bondad de la que vienen hablando.
- Pídales que lleven las yemas de los dedos sobre la cabeza del niño que está adelante. Invítelos a hacer movimientos en círculo por toda la cabeza y el cuello.
- Dígales que mientras lo hacen, sientan que están cuidando al otro, que el otro realmente está en sus manos y que depende en ese momento de su bondad.
- Ofrézcales el espacio para sentir qué es estar contenido en las manos del otro, sintiendo también como uno mismo depende de la bondad del otro.

Paso 5: Cariño para las personas que nos rodean

Invite a sus estudiantes a reflexionar sobre cómo los hace sentir dar con cariño el masaje, y qué significa recibirlo. Reflexione con ellos:

- Si la bondad nos hace sentir bien, ¿cómo creen que puede hacer sentir ofrecer nuestra bondad a las personas que están cerca de nosotros? ¿Cómo creen que podría ayudarlos?
- Si lo considera pertinente para el nivel de su grupo, los puede invitar a que escriban algo sobre la bondad. Puede ser alguna experiencia que hayan tenido recibiendo u ofreciendo bondad.
- Si considera que estará mejor para su grupo invitarlos a hacer una cartelera entre todos, o en grupos sobre lo que significa ser bondadosos, también lo puede hacer.

Paso 6: La atención plena y el corazón pleno

Tomando su moneda, u ofreciendo una de $100 pesos a cada uno de sus estudiantes para que puedan tener la experiencia directa, abre el siguiente espacio de reflexión:

- Reflexione con ellos que una cara de esa moneda, es lo que han aprendido de la práctica de atención plena desde la botella y en la reflexión de sus emociones.
- Una vez lo dejan claro, muestre la otra cara, y cuénteles que esa otra parte es poder acogerse a ellos mismos y a los otros con amor.
- Puede hacer referencia a la botella, y decir que mientras observamos que la arena cae (una emoción se manifiesta y se va calmando), podemos hacerlo desde un lugar de respeto para nosotros y para los demás.
- Dígales que esa moneda (o cualquier moneda) les puede servir como un símbolo para acordarse de que pueden ser *atentos* y *bondadosos* consigo mismos y con quienes los rodean.
- Para cerrar la actividad puede abrir un pequeño círculo: ¿Qué sienten de esta actividad? ¿Qué los hizo pensar?
- Puede ofrecer a sus estudiantes unas reflexiones acerca de la importancia que tiene ofrecer bondad a los demás, y también recibirla.

Paso 7: Cierre de la Sesión

Para cerrar puede ofrecer a sus estudiantes una práctica de bondad amorosa primero hacia sí mismos, y después hacia todos los compañeros del salón.

Paso 8: Tareas para la casa

Cuente a sus estudiantes que lo único que tienen que hacer de tarea para la casa es mostrarle a alguien su cariño, y recordar el ofrecer esa bondad. Además de recordar que pueden ser bondadosos cada vez que tengan una moneda en la mano.

D. Seguimiento Posterior

Un buen seguimiento es esencial. El día siguiente (o cuando más oportuno le parezca) puede hacer una pequeña reflexión sobre cómo les fue mostrando su cariño a alguien y si lograron en algunos momentos recordar la bondad con la moneda. Puede repetir la actividad del masaje en círculos futuros.

Sesión para el Aula - Círculos de Escucha Atenta

Transición a 5° grado → Aprox. 30-45 min (según la edad de los estudiantes)

A. Introducción y Objetivos

En su propio proceso con RESPIRA Usted como docente participante pudo experimentar la magia de los círculos y conocer sus beneficios. Es fácilmente comprensible que un circulo entre estudiantes, aún más si son muy pequeños, será muy diferente de un círculo entre adultos. Sin embargo, sus aspectos formales no cambian casi nada. Por lo tanto, al empezar a facilitar círculos con sus estudiantes, guíese tanto por las indicaciones contenidas en estas dos hojas como por su propia experiencia en los círculos que vivió.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer la sesión con anterioridad, y planear cómo quiere desarrollarla. No necesariamente tiene que cumplir con el paso a paso, aquello que Usted quiera implementar o no, es perfectamente válido.
- Si aún no lo tiene, identificar/comprar un peluche de turno que sea bonito, suave y/o chistoso para ser recibido con curiosidad.
- Si decide hacer un afiche con los acuerdos del círculo: Un pliego de papel y colores.
- Disponer un tiempo previo para chequear su disposición y su propio contacto con la práctica de atención plena antes de iniciar.

C. Implementación

A continuación se presenta el paso a paso sugerido de cómo usted puede implementar esta sesión, aunque su "rumbo verdadero" sólo se definirá una vez que se desarrolle. Lo más importante es la intención; estar conectados y aprender a compartir y escuchar.

• Paso 1: Crear el Espacio

Invite a sus estudiantes a poner los pupitres de lado y formar un gran círculo, y explíqueles porqué es tan importante estar sentado en un círculo para las actividades que vienen.

• Paso 2: Práctica de Escucha Atenta

Explique a sus estudiantes que van a trabajar una sesión de RESPIRA. Sugiérales iniciar con una práctica, e integre la Escucha Atenta.

• Paso 3: Introducción

Busque hacer una introducción que relaciona la práctica de la escucha atenta con la botella con agua y escarcha/arena, por ejemplo:

"¿Cómo está nuestra mente cuando escuchamos atentamente? Está muy tranquila y clara, ¿cierto? Hasta ahora siempre escuchamos sonidos, ¿pero qué tal si por una vez nos escuchamos a nosotros? ¿Cómo nos sentimos cuando escuchamos de manera muy atenta a lo que nos cuenta nuestro compañero? ¿Y cómo nos sentimos nosotros cuando los demás nos escuchan a nosotros? Tal como con la práctica con los sonidos, escuchar y ser escuchado nos gusta mucho y nos hace sentir en paz. En éste sesión queremos aprender justo eso."

• Paso 4: Abriendo, viviendo y cerrando el Círculo

Introduzca los elementos clave del círculo uno tras otro, lo puede hacer de manera lúdica y hasta mágica si así lo siente:

- ❖ Peluche de Turno: Introducirlo con una historia, buscarle un nombre, etc.
- ❖ Acuerdos del Círculo: Explíquelos de acuerdo a la edad de los niños, etc.
- ❖ Arranque con alguna pregunta o algún tema para que los estudiantes vayan compartiendo y escuchando, e.g.:
  - *- Hablar de algo que pasó recientemente.*
  - *- Hablar de sus deseos y sueños, etc.*
- ❖ Deje fluir el círculo, estando atento a sus propias expectativas y emociones.
- ❖ Sienta cuándo y cómo hace falta ir cerrando el círculo utilizando su intuición.

D. Seguimiento Posterior

Desde allí, busque facilitar un círculo de manera periódica. Pueden apuntar los acuerdos en un afiche y firmarlos de manera creativa por todos. El espíritu del círculo puede llegar hasta a permear otros espacios con su grupo.

Elementos Clave de un Círculo de Escucha Atenta

Tanto para la Sesión "Círculos de Escucha Atenta" como para la estrategia transversal de seguir facilitando círculos con su grupo de estudiantes de vez en cuando, es útil recordar los siguientes elementos:

1. El Círculo como Espacio

Lo más importante de un círculo es estar ubicados en un círculo de verdad. En muchas ocasiones será necesario mover las mesas para crear el espacio en donde ubicar el círculo utilizando únicamente las sillas. La importancia del círculo es tanto simbólica como práctica: En un círculo todos están "iguales", no hay un "más adelante", "más atrás" o cualquier puesto especial. No establece ningún orden, sino simplemente un continuo sin inicio ni fin. Esto asegura que todos participan bajo las mismas condiciones. Aún más clave, todos se pueden ver mutuamente, lo que puede instaurar mayor conexión y presencia. El círculo invita a participar y estar unidos.

2. El Peluche del Turno

El peluche del turno es clave para dar y respetar la palabra, lo que genera un sentido de seguridad, calma y fluir entre las diferentes intervenciones. Pero más allá de esto puede cumplir con una multitud de funciones adicionales. Un peluche bonito, suave y hasta chistoso se puede convertir en un personaje especial con carácter propio para el círculo. Si es muy suave, invita a acariciar o abrazarlo mientras que uno habla, lo que genera cariño, conexión y regulación. Si los niños quieren decir algo difícil, pero no lo logran, entonces podrían jugar a que "el peluche hable por ellos", entonces se vuelve menos personal y por lo tanto más fácil. Un peluche con nombre propio también podría tener su "opinión personal" como una manera de generar perspectivas objetivas desde el círculo. Al vivir varios círculos, seguro que Usted encontrará aún más funciones junto con su grupo.

3. Los Acuerdos del Círculo

El círculo vive de su intención, la cual se mantiene con la ayuda de varios acuerdos interconectados. No hay una lista fija de acuerdos, más bien le recomendamos identificar los 3-5 acuerdos específicos que mayor sentido tienen para Usted y su grupo. Sin embargo, los siguientes elementos constituyen la esencia de un buen círculo, y la idea es ir fomentándolos poco a poco. Esto quiere decir que los mismos acuerdos hacen parte del proceso de aprendizaje, y sería una equivocación tomarlos por garantizados o insistir con fuerza cada vez que no se cumplen. Posibles acuerdos:

- Sólo habla la persona que tiene el peluche
- Los demás escuchan de manera atenta
- No se interrumpe o corta la palabra
- Para hablar se pide la palabra (el peluche)
- Todos se apoyan de manera amorosa

4. Intención, Propósitos y Temas

La intención del círculo es generar un espacio de escucha y conexión genuina basado en la presencia atenta de todos los participantes, con el propósito de vivir, experimentar y promover interacciones más armoniosas y amorosas entre los estudiantes. Además, es darles a los estudiantes un espacio en el cual pueden descubrirse a ellos mismos, ser quienes son y compartir desde el corazón lo que viven en sus vidas. Estas intenciones y propósitos son más importantes que los temas concretos que se tratan. En muchas ocasiones, el círculo se inicia con algún tema o pregunta particular, pero después puede tomar cualquier "rumbo" que no necesariamente esté previsto. Lo importante es seguirle su propio flujo, cuidando siempre la intención.

5. Manejando el Círculo

Cuando los estudiantes ya conozcan y vivan el espíritu del círculo, el rol del facilitador (docente) es mínimo; casi se convierte en otro participante más. Pero hasta llegar allá es importante guiar con su propio ejemplo, promover y velar sobre los acuerdos e invitar la participación de todos. Si el grupo está muy alborotado, mejor hacer una práctica de movimiento y respiración. Como todo, manejar un círculo se aprende sobre todo con la práctica.

Integración y Transversalización en las Materias

Introducción

Durante el primer año de RESPIRA el trabajo con los estudiantes consistió principalmente en aplicar el currículo y facilitar la práctica diaria. Aunque estos elementos se hicieron dentro de cualquier clase, hasta ahora se trató de una "materia adicional" que no estuvo articulada o integrada de alguna manera en las diversas materias y otros espacios regulares de la vida escolar.

La idea de ésta sección (páginas 18-35) es entonces darles unas ideas y herramientas concretas acerca de cómo se puede fomentar la atención plena desde las diferentes materias (lenguaje, matemáticas, educación física, etc.) y rutinas diarias (como el llamado a lista o los espacios de descanso). El objetivo, si Usted lo quiere acoger, es ambicioso: ¿Cómo transversalizamos la práctica de la atención plena para que toda el día escolar se permee del espíritu de RESPIRA?

1. Redefiniendo la Atención Plena

Para poder transversalizar la práctica de la atención plena en el día escolar y sus diversas materias académicas, necesitamos volver a definir su esencia. Para el uso con los estudiantes se mencionó que se trata de "direccionar nuestra atención a lo que está pasando en éste instante; el aquí y ahora." Sin embargo, esta definición es poco operativa para trabajar con las diferentes materias, por lo cual sugerimos (re)definir y comprenderla a través de los siguientes cuatro elementos básicos.

A) Atención y Concentración

Es el elemento más obvio y que más se ha trabajado en el primer año de RESPIRA. Recordemos una definición que mencionan mucho los niños: "Atención plena es hacer una sola cosa a la vez." Es concentrarse en una tarea simple, y buscar mantener ésta concentración durante un tiempo prolongado, adaptado a la edad y capacidad de los estudiantes. En éste sentido la atención es nuestro "insumo", la voluntad y actitud que ponemos en el ejercicio, y la concentración sería el "resultado" de estos esfuerzos. Este primer elemento es de gran importancia ya que constituye el fundamento necesario para los demás tres elementos. Para lograr la transversalización de éste elemento se trata entonces de buscar las maneras y herramientas a través de las cuales los estudiantes consigan enfocarse completamente en algo concreto, aunque sea sólo por algunos segundos, para que la profundidad de ésta práctica mejore también la concentración en otros momentos y con cualquier tarea.

B) Darse Cuenta

El segundo elemento tiene una esencia mucho más profunda, y aún no se ha trabajado en detalle con los materiales del primer año. Se trata de la capacidad de darse cuenta de algo, de fomentar y vivir plenamente estos momentos en los cuales uno descubre una novedad por uno mismo, y en muchos casos también *sobre* uno mismo. Por ejemplo, el darse cuenta en la vida real que la respiración se altera cuando se produce una emoción fuerte como la rabia, es una experiencia transformadora. Puede ser que ya lo sepamos a nivel intelectual (alguien nos lo cuenta y tenemos confianza en su argumentación), pero esto es muy diferente de la experiencia propia y la profundidad del aprendizaje que conlleva. Para lograr la transversalización de éste elemento se trata entonces de buscar las maneras y herramientas a través de las cuales los estudiantes logren darse cuenta de su propio mundo interior, de sus pensamientos, hábitos, y de su cuerpo.

C) Conexión con el Cuerpo

El tercer elemento agrega un enfoque particular al cuerpo. Ya se ha trabajado en el primer año, pero aún sin una explicación más detallada acerca de su necesidad: En la realidad agitada y digitalizada de hoy es más y más común vivir en un mundo protagonizado por lo mental, mientras que se descuida lo físico. Sin embargo, hablando específicamente de la atención plena, no se trata simplemente de volver a comer saludable o hacer ejercicio, sino de habitar el cuerpo, de vivir y comprender plenamente nuestro vehículo a través del

cual se manifiesta nuestra vida. Muchos de los problemas tanto físicos como mentales con los cuales nos enfrentamos se generan por esta separación y desequilibrio entre lo físico y lo mental, los cuales según filosofías antiguas de todas las partes del mundo son "las dos caras de una misma moneda". En éste sentido el cuerpo es esencial para estar aquí, además de arraigarnos en el presente (sólo la mente se puede ir al pasado o al futuro, el cuerpo siempre está en el presente). Se busca entonces promover la conexión constante con el cuerpo, el habitar el cuerpo, para volver a conectarnos con lo que existe a nivel físico.

D) Experiencias Positivas

El cuarto elemento es transversal a los primeros tres, y subraya un aspecto importante que aún no se ha analizado en profundidad. Como fue mencionado muy brevemente en el Componente Docente y también en el Currículo de Aula de los Grados 3° a 5°, todas las experiencias que tenemos marcan y moldean de alguna manera nuestro cerebro. Si vivimos muchos episodios pesados, por ejemplo llenos de tristeza o rabia, nuestro cerebro se moldea al respecto. Se hacen más profundos los caminos neuronales de éstas emociones, por lo cual también los reproducimos con mayor facilidad. Quiere decir, si alguien ha vivido muchos momentos de rabia en el pasado, tendrá mayor propensión de generar también rabia en el futuro. Lo mismo aplica para emociones más positivas: alegría, felicidad, amor, satisfacción, bondad, gratitud, etc. Quiere decir, cada momento de felicidad que se viva conscientemente, fortalece nuestra capacidad se sentir felicidad en el futuro. En éste sentido un aspecto transversal a la práctica de la atención plena es promover la generación y vivencia de emociones positivas para que moldeen nuestro cerebro hacia una actitud propositiva, en lugar de una actitud negativa que nos obstaculiza el futuro.

2. Integrando los Elementos

Estos cuatro elementos se pueden "separar" de ésta manera para fomentar una mayor comprensión acerca de ellos, pero al final constituyen un gran conjunto "inseparable"; particularmente los primeros tres. Se pueden entender como un triángulo interconectado, en el cual cada elemento lleva de alguna manera a los otros dos. La concentración es necesaria para poder observar y sentir nuestro cuerpo, el cual nos da indicaciones importantes sobre nosotros y nuestro estado emocional. En otras palabras, es prestando atención al cuerpo que nos damos cuenta de muchas cosas, y ésta nueva consciencia puede a su vez profundizar nuestra concentración y atención al cuerpo. Podemos darnos cuenta de emociones más positivas y emociones menos positivas según nuestra valoración, pero nuestro trabajo en éste triángulo nos permite acceder a un mundo previamente escondido en gran medida, incluyendo también muchas emociones positivas.

3. Poniendo los elementos en práctica

Si hablamos entonces de la idea de integrar y transversalizar la atención plena en las diferentes materias académicas y otros espacios generales del día escolar, lo que realmente buscamos es la profundización de estos cuatro elementos interconectados. En las siguientes páginas se presentan entonces algunos principios generales y ejercicios o actividades concretos que buscan hacer ésta conexión. ¿Cómo se podría fomentar la atención y concentración desde la educación física? ¿Cómo se podría promover el darse cuenta desde la clase de lenguaje? ¿Cómo se podría generar una conexión con el cuerpo desde las matemáticas? ¿Cómo se podrían fomentar experiencias positivas desde los espacios y responsabilidades transversales como la bienvenida y despedida de los estudiantes, el llamar a lista, los descansos, los refrigerios, la evaluación y entrega de notas, las tareas de casa, etc.?

Esta sección del Componente Integrador busca principalmente inspirarle. Hay muchas maneras de fomentar la práctica de la atención plena en su salón. No hay una que sea la más poderosa, u otra que sea la más adecuada. Usted conoce a sus estudiantes, y la afinidad personal con alguno de los cuatro elementos - más evidentemente las materias que está enseñando - le darán las indicaciones necesarias para saber por dónde empezar. Esta guía es una colección de insumos e ideas, y nunca pretende ser implementado en su conjunto. Escoja algún principio o elemento que le guste y convence, e inicie con una de las actividades concretas.

INTEGRACIÓN EN MATEMÁTICAS

Introducción

Las matemáticas tienen la reputación de ser exactas y objetivas, por lo cual no se prestarían para el aprendizaje socio-emocional de los estudiantes (comparado por ejemplo con las ciencias sociales que, según su reputación, se prestarían mucho más). Esto puede ser cierto a un primer nivel de análisis, pero si relativiza fácilmente al indagar el asunto con más profundidad. Como se presentará en adelante, también las matemáticas generan muchas opciones de promover los cuatro elementos de atención plena que se definieron al inicio de ésta guia.

A) Atención y Concentración

La resolución de un problema matemático requiere mucha concentración. Al mismo tiempo, el mismo reto de resolverlo promueve la concentración requerida. Esto podría volverse un circulo beneficioso, siempre y cuando los ejercicios motiven a los estudiantes y sean de un nivel adecuado que les reta. Por ejemplo, ejercicios como los Sudokus pueden generar una concentración profunda y relativamente prolongada (porque es un proceso con múltiples pasos, uno avanza y tiene éxitos y nuevas dificultades en el camino, sin que se resuelva o imposibilite de una vez todo el ejercicio). Por lo tanto un principio transversal en matemáticas podría ser la intención de promover éste tipo de concentración en los estudiantes.

Actividad Ejemplo:
Todos concentrados

→ *Ejercicio que busca fomentar una concentración profunda basada en un reto.*

- Prepare una tarea individual (cualquier tipo de rompecabezas) que se ajuste a las capacidades de su grupo.
- Haga una introducción particular, explicándoles que con éste ejercicio buscaremos conectarnos al máximo con la tarea.
- Invíteles a hacer una práctica formal (escucha o respiración atenta) antes que cada uno busque a resolver la tarea.
- Al terminar el ejercicio, invítelos a compartir cómo les fue y cómo se sienten. ¿Pudieron concentrarse mejor que normalmente? ¿Por qué si/no?

B) Darse Cuenta

Aunque las matemáticas son consideradas como ciencia exacta y objetiva, esto no debería ocultar el hecho que nuestra vivencia de ella si es subjetiva. E igual a cualquier otra materia, genera emociones positivas y negativas de las cuales nos podemos dar cuenta. En éste sentido puede ser muy beneficioso para los estudiantes darse cuenta acerca de cómo se sienten al resolver (o no) algún problema matemático. La consciencia acerca de alguna frustración, por ejemplo, es el primer paso para transcender esta misma frustración. Al mismo tiempo, el darse cuenta de una satisfacción real al haber resuelto algún problema matemático que parecía insoluble, será la motivación más grande para atacar cualquier otro problema en el futuro.

Actividad Ejemplo:
¿Qué me hizo sentir ésta tarea?

→ *Ejercicio que busca generar consciencia acerca de las emociones que nos acompañan en una tarea.*

- Después de haber trabajado cualquier ejercicio adecuado, invite a sus estudiantes a reflexionar y compartir acerca de algunas de las siguientes preguntas:

  - ¿Qué sentiste al recibir la tarea?
  - ¿Qué sentiste al mirar o estudiarla?
  - ¿Cómo te sentiste mientras que la estabas trabajando? ¿De qué te diste cuenta?
  - ¿Hubo un momento de tensión?
  - ¿Hubo un momento de relajación?
  - ¿Cómo te sentiste al tener la solución, o al no tenerla?
  - ¿Cómo te sientes ahora acerca de la tarea?
  - ¿Qué aprendiste para el futuro?

C) Conexión con el Cuerpo

Las matemáticas son en esencia una materia "mental". Sin embargo, esto no excluye la posibilidad de fomentar la conexión con el cuerpo, sobre todo con operaciones más simples (y por lo tanto con estudiantes más pequeños). Por ejemplo, se podría utilizar el cuerpo para dar las respuestas a los problemás, en lugar de formularlas oralmente (o escribirlas en el tablero o cuaderno). Esto tiene además la ventaja que el aprendizaje se profundiza, porque traversa también nuestro cuerpo y no sólo la mente.

Actividad Ejemplo:
Salva tu pulgar

→ Ejercicio concreto que sirve para aprender y practicar las tablas matemáticas. Además ayuda a aligerar cualquier lección pesada.

- Se hace un círculo cerrado entre los estudiantes, el docente en el centro del círculo.
- Cada estudiante levanta el pulgar derecho y forma un "techo" con su mano izquierda. Este "techo" lo coloca encima del pulgar de la persona al lado izquierdo.
- El docente explica las reglas del juego: Sólo cuando dice una cifra que sea un múltiplo de 3 (o cualquier otra cifra en acorde con la tabla que se está trabajando en el momento), todos los estudiantes buscan al mismo tiempo **1)** atrapar el pulgar de la persona al lado, **2)** no dejarse atrapar el pulgar suyo.
- Los docentes se concentran y el docente inicia diciendo cifras… 2… 4… 7…11…**9**!
- Se repite varias veces según el objetivo del juego y la dinámica del grupo.

→El ejercicio puede adaptarse con otras tareas (matemáticas o no matemáticas) a las cuales los estudiantes responden con su movimiento.

D) Experiencias Positivas

Este principio transversal conecta lo ya expuesto en los elementos "atención y concentración" y "darse cuenta". Una experiencia positiva en matemáticas es evidentemente lograr resolver algún problema que parecía difícil, pero resultó factible tras ponerle nuestra atención y esfuerzo. Y el darse cuenta de ésta realidad, más las emociones positivas que la acompañan, es lo que realmente potencia ésta experiencia positiva. Son entonces las preguntas del docente ("¿Cómo lo lograste? ¿Y cómo te sientes ahora?"), más el refuerzo verbal ("Te felicito por como resolviste ésta tarea tan difícil") que permiten al niño profundizar e integrar la experiencia.

Actividad Ejemplo:
Celebrando mis logros

→Actividad particular que refuerza una experiencia positiva (no sólo en matemáticas). Desarrolla su potencial si se hace repetitivamente.

Después de haber trabajado cualquier ejercicio que se presta para ésta actividad, invite a sus estudiantes a reflexionar acerca de sus logros particulares en su resolución.

- Dígales que cada uno debe encontrar un logro incluso si no han podido terminar o resolver la tarea. Explique también que "haber resuelto la tarea" no constituye un logro bastante específico. Ejemplos:

  Estudiantes que terminaron:
  - Logré hacerlo más rápido que lo normal
  - Lo logré sin distraerme
  - Me sentí seguro de mis capacidades
  - *etc.*

  Estudiantes que no terminaron:
  - Logré concentrarme y motivarme
  - Logré avanzar más de lo que pensaba
  - Logré no botar la toalla aunque quería
  - *etc.*

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Matemáticas:

En matemáticas la atención plena se puede fomentar desde juegos matemáticos que promueven una concentración profunda, pero también desde la indagación acerca de la resolución de cualquier tarea matemática regular. Estas indagaciones cortas estimulan la consciencia de los estudiantes acerca de cómo viven ésta materia; un paso importante para mejorar su desempeño en ella.

INTEGRACIÓN EN LENGUAJE

Introducción

La comprensión del lenguaje, su uso y estructura, facilita el desarrollo integral de los estudiantes en sus primeros años. Su trabajo continuo despierta múltiples conexiones a nivel del cerebro, fundamentales para dar paso al fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. En ésta medida los cuatro elementos para trabajar la atención plena pueden tener gran sentido en la adecuada apropiación y comprensión del lenguaje por parte de los estudiantes.

A) Atención y Concentración

La interiorización del lenguaje, su estructura y uso, requiere de gran atención para lograr transformaciones neuronales y así establecer habilidades de comunicación en los primeros años. Dependiendo de la edad y del tema particular que estén estudiando en clase los estudiantes, será indispensable usar la concentración en la identificación de los diversos elementos que componen el lenguaje. Esto se puede hacer a través de la lectura de un texto, para posteriormente transcribir, observando con atención los elementos que lo conforman. Puede ser ésta una manera muy efectiva de ir fortaleciendo la comprensión en cuanto a la dimensión de estructura y uso del lenguaje en los estudiantes.

Actividad ejemplo:
Descubriendo un texto

→ Ejercicio concreto que sirve para comprender e interiorizar el uso y la estructura del lenguaje.

- Lea con sus estudiantes un texto que le interese para trabajar con ellos.
- Invítelos a que descifren algunas formas del lenguaje que ven utilizadas en el texto.
- Pídales que con atención a esos usos y formas del lenguaje, copien el texto tal y como se presenta.
- Invítelos a hacer una lista de todos los elementos que pudieron identificar.

→ El mismo ejercicio puede adaptarse para cada edad según su nivel de desarrollo. Para los más pequeños se puede utilizar el análisis y transcripción de palabras para identificar por ejemplo vocales y consonantes.

B) Darse Cuenta

El lenguaje es funcional tanto como canal para manifestar la expresión de cada individuo como para despertar emociones, pensamientos y sensaciones al ser escuchado o leído. En ésta medida el darse cuenta de aquello que genera cierto tipo de lenguaje, pude ser fundamental para comprender el flujo mental y la manera en la que la que cada estudiante se relaciona con eso que surge momento a momento en su interior. Ese darse cuenta de las emociones al escuchar o leer, puede significar un descubrimiento muy importante para el fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales, al tiempo que puede ser usado como recurso literario por los estudiantes al escribir sus propias historias.

Actividad ejemplo:
¿Qué me hace sentir?

→ Ejercicio que sirve para identificar pensamientos, emociones y sensaciones a partir del lenguaje.

- Lea a sus estudiantes un texto que tenga cierta carga emocional.
- Invítelos a que describan qué les va haciendo sentir o pensar.
- Puede también pedirles que describan en dónde se siente eso en el cuerpo.
- Reflexionen acerca del uso de ése recurso literario por parte del autor.
- Invítelos a que escriban una historia que tenga ése mismo recurso.

→ El ejercicio puede adaptarse para cada edad según su nivel de desarrollo. Para los más pequeños puede usar historias simples e invitarlos a que cuenten una historia corta, en vez de escribirla.

C) Conexión con el Cuerpo

El lenguaje es un vehículo de expresión, que se manifiesta a través del lenguaje hablado o escrito. Sin embargo existe otro tipo de lenguaje que también es fundamental a la hora de facilitar la comprensión integral de aquello que lo que constituye. En el cuerpo, como canal también de expresión, está el lenguaje no verbal. Ayudar a los estudiantes a comprender que ese tipo de lenguaje también genera pensamientos, emociones o sensaciones en sí mismos puede ser fundamental a la hora de comprender la empatía, por ejemplo. Hacer consciencia de esa manifestación del lenguaje, seguramente los ayudará a ser más conscientes del trato y del tipo de relaciones que establecen con otros.

Actividad ejemplo:
¡Adivina la emoción del personaje!

→ *Ejercicio que sirve para identificar las dinámicas del lenguaje no verbal representadas en el cuerpo.*

- Escoja voluntariamente a alguien del grupo que esté dispuesto a representar una emoción.
- En secreto, ofrezca a ese niño o niña el nombre de una emoción, como puede ser: *alegría, tristeza, aburrimiento, miedo, rabia, amor, tranquilidad, etc.*
- Indíquele a ese niño o niña, que su tarea va a ser personificar la emoción que Usted le dio, utilizando la mayor expresividad posible con el cuerpo sin hablar.
- Una vez el resto del grupo adivina la emoción, haga una reflexión con sus estudiantes acerca de cuáles características en el gesto/cuerpo del estudiante que hizo la personificación los llevó a esa conclusión.

→ *Para los más pequeños se recomienda utilizar emociones muy básicas para hacer la actividad.*

D) Experiencias Positivas

Es a través del lenguaje desde donde afianzamos muchas veces el conocimiento. Cuando queremos enseñar algo a nuestros estudiantes, ellos lo aprenden a través de los conceptos que ofrecemos sobre los temas. Así mismo, el lenguaje pude generar grandes aportes al conocimiento de uno mismo, al intentar poner en palabras experiencias que vamos teniendo. El "darse cuenta" surge en el proceso de contar, y de contarnos a nosotros mismos cómo vivimos determinada experiencia. Se puede motivar a los estudiantes a escribir acerca de experiencias positivas que hayan tenido en el día para motivar el sentido de "ver de manera optimista la cotidianidad", al tiempo que realizan un trabajo de escritura.

Actividad ejemplo:
Diario de Reflexión

→ *Ejercicio concreto que sirve para identificar y poner en palabras experiencias positivas.*

- Invite a sus estudiantes a tener un cuaderno muy especial que podrían llamar "diario de reflexión".
- Invítelos a que describan, en un primer momento, experiencias positivas que han tenido durante el día.
- Indíqueles que puede ser desde un evento muy sencillo que hizo un cambio positivo en el día.
- Ofrézcales las indicaciones y el espacio para describir también cómo sintió ese evento en el cuerpo y cómo se sienten mientras lo van escribiendo.

→ *Para los pequeños puede motivarlos a hacer un ejercicio narrado. Así mismo, esta actividad se puede hacer con todo tipo de experiencias con el fin de poder reflexionar sobre ellas e identificar aprendizajes importantes, los cuales también pueden salir de experiencias negativas.*

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Lenguaje:

Resulta enriquecedor recordar que el lenguaje tiene muchas formas, por ejemplo, su forma oral y su forma escrita. Promover la atención sobre el uso del lenguaje, de acuerdo a las capacidades de los estudiantes, permitirá que ellos gradualmente se den cuenta del poder de sus palabras y sus actos, no solo en relación al mundo en el que se desarrollan sino especialmente, sobre sí mismos.

INTEGRACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES

Introducción

Las Ciencias Sociales en primaria tienen como objetivo acercar a los niños y las niñas al conocimiento de su entorno social, de manera que puedan ir desarrollando un enfoque crítico y propositivo de algunos fenómenos sociales como la familia, el colegio, el barrio y la ciudad. La práctica de la atención plena puede convertirse en una alternativa clave para favorecer en los niños la capacidad de observación, sin juicio -propia de la mirada científica- del mundo que los rodea y las relaciones humanas que se tejen en ese mundo. A continuación tendremos oportunidad de revisar algunas actividades para proponer a los niños y las niñas en el aula aprovechando esta habilidad de observar.

A) Atención y Concentración

Los fenómenos sociales como la familia, el colegio, el barrio y la ciudad se caracterizan por un conjunto de relaciones complejas que pueden ser comprendidas solo en la medida que se observen con atención y concentración. Por ejemplo, con los más pequeños, puede sugerirse la observación de los miembros de la familia y concentrarse en las acciones que realizan en la casa. Ya más grandes, su objeto de atención puede dirigirse al colegio, luego al barrio y luego a la ciudad, comprendiendo como cada persona cumple un rol específico en ese fenómeno.

Actividad ejemplo:
Observar a mi familia (colegio, barrio o ciudad)

→ *Ejercicio concreto que sirve para observar los roles de cada miembro.*

- Pedirle a cada estudiante que elijan una persona de quien no conozcan mucho.
- Recordarles previamente la postura de la montaña silenciosa.
- Explicarles que estando en silencio, observen durante unos minutos a esa persona notando qué hacen, cómo lo hacen, etc.
- Al otro día, indagar oralmente cómo les fue y preguntarles qué les llamó la atención.

→ *El mismo ejercicio puede adaptarse para cada edad según su nivel de desarrollo. Ya más grandes pueden observar a un vecino, luego alguien en el colegio y finalmente alguien de la ciudad.*

B) Darse Cuenta

Al observar los fenómenos sociales como la familia, el colegio, el barrio o la ciudad, de forma atenta y concentrada, inevitablemente nos damos cuenta de emociones o sensaciones que surgen desde nuestro interior. Pueden ser emociones como alegría y curiosidad o la rabia y la tristeza. A veces, también pueden ser preguntas o pensamientos sobre el "objeto o situación" que estamos observando.

Actividad ejemplo:
¿Qué me pasa cuando observo a los demás?

→ *Ejercicio para promover el aprendizaje socio-emocional y fortalecer la capacidad de escuchar al otro sin interrumpirlo.*

- Agrupar a los estudiantes en grupos más pequeños: cada uno de ellos va a contar cómo se sintió durante los ejercicios de observación en la familia, el colegio, el barrio o la ciudad.
- Advertir a quienes expresan sus sentimientos y pensamientos que lo hagan con mucha atención.
- Resaltar a los que escuchan que es mejor permanecer en silencio, mirando a los ojos a quién está hablando, sin interrumpirlo.

→ *Es muy importante acercarse a cada grupo, recordando las reglas y modelando el ejercicio con el propio ejemplo. Al mismo tiempo, vale la pena estar muy atento a qué y cómo cuentan los niños y las niñas ya que se abrirán muchas emociones, preguntas y cuestionamientos vitales para ellos en sus vidas.*

C) Conexión con el Cuerpo

Es nuestro cuerpo el que nos permite observar, sentir y realizar acciones en todo momento de nuestras vidas. Por eso es tan importante atenderlo siempre que podamos hacerlo. Hacemos parte de nuestra familia, de nuestro colegio, de nuestro barrio y de nuestra ciudad. Para poder observar como un científico social los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor, necesitamos estar conectados con nuestro cuerpo de forma consciente y atenta. Tanto en casa como en el aula podemos abrir espacios de consciencia corporal que nos permita conectarnos más y más con nuestro cuerpo: ¡el vehículo que nos llevará a ser los mejores científicos sociales!

Actividad ejemplo:
¡Viviendo rápida y lentamente!

→ *Ejercicio muy útil para facilitar la conexión atenta y consciente con el cuerpo.*

- En cualquier actividad que se esté desarrollando en el aula, solicitar a los niños que la realicen durante un par de minutos haciendo movimientos de la forma más lenta posible.
- Abrir un espacio para compartir las experiencias: ¿Qué sintieron? ¿En cuáles partes del cuerpo sintieron tensión o relajación? ¿Cómo esto pueden usarlo en sus casas?
- Luego, solicitar a los estudiantes hacer la misma actividad, pero lo más rápido posible. Y compartir en grupo las experiencias con las mismas preguntas del punto anterior.
- Cerrar el espacio preguntando: ¿Cuáles diferencias encuentran entre hacerlo rápida y lentamente? ¿Qué podemos concluir de estas diferencias?

D) Experiencias positivas

Al observar de forma atenta y concentrada nuestra familia, nuestro barrio, nuestro colegio y nuestra ciudad nos damos cuenta que algunas cosas no funcionan muy bien. Muchas veces nos dan ganas de hacer algo para contribuir a que esos espacios sean lugares más amigables, más amorosos o que funcionen mejor. Cuando nos damos cuenta que nuestras acciones cuentan y que si podemos hacer algo, nos embarga un sentimiento de alegria y satisfacción. Cuando los niños comprenden que pueden colaborar, su entendimiento del fenómeno social cobra un sentido crítico y positivo.

Actividad ejemplo:
Yo puedo colaborar y eso me hace feliz (Mi barrio, mi colegio o mi ciudad)

→ *Ejercicio concreto que sirve para fortalecer la comprensión crítica y la acción propositiva de los fenómenos sociales en los niños y las niñas.*

- Hacer grupos pequeños y que entre ellos decidan una situación para que el grupo genere un acuerdo alrededor de: ¿Cuál es la situación? ¿cómo ocurre? ¿Cuál es nuestro papel en esa situación?
- Luego, abrir otro momento para que acuerden entre todos una acción que pueda ayudar a mejorar esa situación. Ayudar a cada grupo a concretar y simplificar esa acción.
- Hacer lo posible por materializar la acción y propiciar que los niños se comprometan a realizarla.

→ *Es muy probable que la primera vez que hagamos la actividad, nos encontremos con algunas dificultades. Hagamos lo posible por no desanimarnos. Nosotros somos el ejemplo de los estudiantes y nuestro entusiasmo seguro los contagiará positivamente.*

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Ciencias Sociales:

En Ciencias Sociales la atención plena se puede fomentar a través de la observación de cualquier fenómeno o problemática social y también promoviendo conversaciones conscientes alrededor de aquellos fenómenos o problemáticas. La escritura es una poderosa herramienta que puede fortalecerse como una forma de reflexión más profunda de aquellos fenómenos.

INTEGRACIÓN EN CIENCIAS NATURALES

Introducción

La introducción de las Ciencias Naturales en los grados de primaria permite a los niños no sólo adquirir un conocimiento sobre el tema, sino que también les da las pautas para generar consciencia acerca del entorno en el que viven. El fomento de esa consciencia es clave para ayudar a los estudiantes a tomar decisiones responsables con respecto al cuidado y atención que se necesita para vivir en armonía con nuestro planeta. En ésta medida los cuatro elementos de la atención plena pueden ofrecer grandes aportes a la manera integral en la cual puede ofrecer esta materia.

A) Atención y Concentración

Hay diversas maneras a través de las cuales se puede adquirir el conocimiento, una de ellas es experiencial que se desarrolla a través de la observación, del vivir y estar en contacto directamente con aquello que estamos aprendiendo. Generar consciencia de las formas, colores, y proporciones de las plantas, animales o de ellos mismos por ejemplo, puede ofrecer un conocimiento tremendamente rico derivado de la experiencia. Para poder estar presentes y observar momento a momento lo que se está estudiando se requiere de un alto nivel de atención y concentración, sacando así, el máximo provecho que se pueda adquirir en el proceso de aprendizaje.

Actividad ejemplo:
Descubriendo mi entorno

→ *Ejercicio concreto que sirve para comprender e interiorizar las manifestaciones de la naturaleza.*

- Lleve al salón un elemento (que pueda llevar) acorde con la temática que esté trabajando en la materia.
- Invite a los estudiantes a observar ese elemento y que describan color, textura, formas etc. Todo lo que puedan observar del elemento.
- Explique las razones por las cuales el elemento tiene las características que tiene.
- Invite a una reflexión conjunta sobre la experiencia.

→ *Para los más grandes, este ejercicio les puede ayudar a relacionar las formas que encuentran, con figuras geométricas.*

B) Darse Cuenta

En el proceso de aprender sobre Ciencias Naturales, sus estudiantes podrán posiblemente descubrir que tal vez muchas personas en el planeta no cuidan la naturaleza con la consciencia que deberían, generando así daños muy grandes para el medio ambiente y para los seres humanos. Darse cuenta de ese hecho puede generar ciertas emociones que pueden ser importantes a la hora de generar consciencia de los cambios que se requieren para hacer del plantea un lugar diferente. Si los niños aprenden que su aporte individual impacta en grande a todos los seres humanos, seguramente tendrán mucha más responsabilidad sobre sus actos con relación al medio ambiente.

Actividad ejemplo:
Consciencia del planeta

→ *Ejercicio concreto que sirve para comprender e interiorizar, las emociones que genera el ser conscientes de los daños en el medio ambiente.*

- Lea con sus estudiantes cualquier caso sobre daños ambientales efectuados por los seres humanos en el medio ambiente.
- Posteriormente, invítelos a sentir sus emociones al respecto.
- Reflexionen acerca de cómo se relacionan con el medio ambiente en su cotidianidad, y cuáles son los actos que podrían ayudar a transformar el lugar en el que viven.

→ *Para los más pequeños puede simplemente llevar una planta o una flor, e invitarlos a observar qué los hace sentir estar a su lado.*

C) Conexión con el Cuerpo

Muy en la misma línea del aprendizaje experiencial, que sucede cuando se tiene una relación directa con aquello que se está aprendiendo en clase para fortalecer su comprensión, el estudio de las Ciencias Naturales a través de la atención plena en el cuerpo puede ser de gran beneficio a la hora de explorar los sentidos. En Ciencias Naturales los niños aprenden sobre la importancia de los 5 sentidos, sin embargo más allá de aprenderlos de manera conceptual, realmente no se llega a tener un contacto directo con eso que se siente momento a momento con cada sentido, a través de la experiencia del cuerpo. Ofrecer a los estudiantes el sentir con atención plena qué sucede mientras exploran un sentido determinado, puede estimular mucho al aprendizaje que se quiere generar en cuanto a éste tema.

Actividad ejemplo:
Descubriendo mis sentidos

→ *Ejercicio concreto que sirve para comprender e interiorizar el aprendizaje sobre los sentidos.*

- Lleve al salón materiales que pueda utilizar para estimular el uso de los sentidos en sus estudiantes.
- Invítelos a hacer las actividades propuestas, por ejemplo oler un incienso, tocar una hoja con los ojos cerrados, o comer un masmelo con toda la atención (éste es un ejercicio del año 1 que puede ser de gran relevancia para abordar este tema).
- Invite a una reflexión en cuanto a sensaciones o emociones que hayan podido surgir.

→ *Para los más pequeños puede estimular sus sentidos con atención plena, sin necesidad de exponer el tema.*

D) Experiencias Positivas

En el "Darnos Cuenta" generamos una primera aproximación acerca del impacto que tienen nuestras decisiones y actos en el medio ambiente. Continuando con el tema, puede estimular a sus estudiantes a que vayan un paso más allá del "Darse Cuenta", y ayudarles a que realicen acciones concretas en donde verdaderamente ellos puedan ver que están generando un cambio. Esto puede ser sembrar árboles en el colegio, iniciar una campaña de reciclaje, o hacer una actividad de sensibilización sobre el medio ambiente y la importancia de generar buenos hábitos y tomar buenas decisiones con respecto al mismo. El desarrollo de estas actividades puede ser muy estimulante a la hora de tener una experiencia positiva que tenga beneficios no sólo para sus estudiantes y su toma de consciencia, sino para toda la comunidad educativa.

Actividad ejemplo:
Cultivando consciencia

→ *Ejercicio concreto que sirve para generar experiencias positivas y promover cambios.*

- Invite a sus estudiantes a hacer una lluvia de ideas sobre todas las posibles acciones que podrían llevar a cabo al interior de la IE, para generar una consciencia con respecto al medio ambiente.
- Reflexionen sobre la viabilidad de las ideas y lo que necesitarían para lograr lo que sea que escojan.
- Una vez realizada la acción, reflexionen juntos sobre cómo los hizo sentir la experiencia.

→ *Para los más pequeños puede invitarlos a sembrar una planta todos juntos. Pueden reflexionar y generar consciencia sobre lo que les hace sentir verla crecer y cuidarla. Recuerda que la atención plena está en el cómo se hacen las cosas.*

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Ciencias Naturales:

Para promover el conocimiento y el cuidado consciente del entorno, la Atención Plena puede ser fundamental. El reto consiste en generar experiencias de aprendizaje que permitan a los estudiantes sentir y vivenciar su propio ser en relación con el entorno: al profundizar la consciencia de sí mismo como parte de la naturaleza, las acciones de cuidado surgen "naturalmente".

INTEGRACIÓN EN ARTE

Introducción

La educación artística hace referencia a un mundo muy amplio, repleto de posibilidades para vivir experiencias estéticas de todo tipo: plásticas, musicales, baile y danza, teatro y medios audiovisuales, por mencionar solo algunas. Muchos coincidimos en darle un lugar especial al arte en la educación porque proporciona un lugar seguro a la expresión de deseos y emociones que tal vez, en otros contextos, causaría muchas dificultades hacerlo. Por eso el arte, en todas sus expresiones, juega un papel fundamental en la construcción de la propia identidad, en el desarrollo del pensamiento, la imaginación y la creatividad, pero aún más, en la promoción de una cultura participativa y pacífica.

A) Atención y Concentración

A través del dibujo y la pintura los estudiantes aprenden a profundizar sus sentidos para detallar aún más sus creaciones. Más allá de si el resultado nos parece bueno o malo, bonito o feo, valga aclarar que éstos son juicios que evitaremos con mucha consciencia siempre que podamos: la idea es crear momentos para que los niños puedan mantener su atención en el dibujo o la pintura que estén realizando. Aunque al principio sea difícil para algunos, si les ofrecemos distintos materiales y la suficiente libertad, ellos aprenderán cada vez a disfrutarlo más. El hecho de poder mantenerse en una sola actividad, con toda la atención enfocada en ese objetivo, es un ejercicio que entrena la atención y la concentración.

Actividad ejemplo:
Dibujando y Pintando con Atención Plena

→ *Ejercicio simple que sirve para entrenar la atención y mejorar la concentración.*

- Facilite a los niños material suficiente para la exploración artística.
- Invítelos a dibujar y pintar lo que desean con solo dos condiciones: 1) Hacerlo con toda la atención posible en la experiencia: en su cuerpo, en el dibujo, en el material elegido y 2) No importa el resultado sino el proceso.
- Al final pregúnteles: ¿Cómo les fue? ¿qué notaron? ¿qué sintieron?

→ *Buena actividad para repetirla varias veces, así desarrollará todo su potencial.*

B) Darse Cuenta

El arte nos permite expresar nuestras experiencias de un modo único. Como su lenguaje es estético y poético, nos da la posibilidad de transformar nuestras emociones, recuerdos, deseos y pensamientos de manera directa. El ejercicio de dibujar, pintar o actuar nuestros estados internos nos abre la posibilidad de "darnos cuenta" de cómo estamos y qué necesitamos para sentirnos mejor y seguir creciendo.

Actividad ejemplo:
Expresando mis estados internos

→ *Ejercicio concreto que sirve para facilitar la expresión de las emociones y los deseos.*

- Ofrézcales materiales para dibujar, pintar o hacer esculturas. No solo el papel sirve como superficie, puede usarse cartón o cualquier otro material. Si se decide por esculturas, puede usar material reciclable.
- Pídales que adopten la postura de la montaña y pregúnteles para que cada uno reflexione sin hablar ¿Cómo me siento ahora mismo? Si prefiere puede preguntar ¿qué quiero ahora mismo?
- Luego, invítelos a expresar sus estados internos, aquí y ahora, a través de los materiales que les ofreció. Invítelos también a asociar colores con algunas emociones.
- Al final, puede explorar sus creaciones con el grupo completo, o bien, organizar pequeños grupos para que entre ellos puedan expresar lo que hicieron.

C) Conexión con el Cuerpo

Aunque los anteriores ejercicios ya plantean una relación con el cuerpo, existen otras formas de arte muy poderosas por su especial conexión con el cuerpo. En el teatro, por ejemplo, los actores deben estar conectados con sus cuerpos y emociones, solo así la historia es creíble para el espectador. En las aulas, los estudiantes podrían tener la oportunidad de aprender mucho sobre sí mismos al experimentar con su cuerpo a través de algunos simples ejercicios.

Actividad ejemplo:
Actuar las emociones

→ *Ejercicio simple que sirve para profundizar el aprendizaje emocional a través de la atención plena.*

- Divida el grupo según el número de emociones que quiere trabajar. Si lo prefiere, puede dividir al grupo en varios para trabajar una misma emoción y así enriquecer las interpretaciones.
- Sugiera algunas posibilidades como ejemplo, pero insista en que usen su propia creatividad. Por ejemplo, a los más pequeños, si trabajan con la rabia, pueden actuar siendo leones furiosos. En cambio, los más grandes podrían representar una situación en la familia o en el colegio donde se produzca la rabia.
- Solicite a los estudiantes que actúen "como si" fuera algo real, observando su cuerpo y su mente en todo momento. Al resto del grupo, recuérdeles que observen la obra, sin juicio y con mucha curiosidad, dándose cuenta de qué les genera la obra.
- Al final, facilite un espacio en donde los "actores" expresen cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta sobre las emociones.

D) Experiencias Positivas

La gratitud es una experiencia muy poderosa tanto para quien la expresa como para quien la recibe. Y resulta aún mucho más profunda cuando se hace con plena atención; cuando el corazón, la mente y el cuerpo están conectados e integrados en ese acto. A través de las experiencias artísticas, los estudiantes pueden cultivar el hábito atento de agradecer como una fuente de alegría para sí mismos y los demás.

Actividad ejemplo:
El taller del agradecimiento

→ *Ejercicio simple con el propósito de usar el arte como excusa para enviar buenos deseos y gratitud a los demás.*

- Abra el espacio como una oportunidad de diversión y aprendizaje en donde explorarán libremente distintas formas de agradecimiento.
- Organice a los niños en grupos más pequeños de acuerdo a sus intereses y talentos. Por ejemplo, a los que les gusta pintar y dibujar, a los que les gusta hablar y contar historias, a los que les gusta actuar y hacer monerías, entre otras. Las opciones dependen de los propios estudiantes.
- Haga con ellos la práctica de los buenos deseos y la gratitud, pero ahora…
- Invítelos a crear un acto, un dibujo, una escultura o un cuento para enviar esos buenos deseos a otra persona o sorprender con algo especial a una persona por quien sientan agradecimiento.
- Luego, permita que los que así lo deseen, compartan su creación con el grupo.

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Artes:

Con la práctica de la atención plena, el arte puede ser un vehículo de expresión y comunicación muy útil para los estudiantes de todas las edades y más aún, para aquellos que cursan primaria, puesto que los niños y las niñas necesitan aprender a expresar asertiva y creativamente sus experiencias internas para conectarse amorosa y productivamente con el mundo y la sociedad.

INTEGRACIÓN EN MÚSICA

Introducción

La integración de la clase de música en la primaria influencia de manera positiva el desarrollo cognitivo, creativo, intelectual y psicológico de los niños. Así mismo, al ser un medio de expresión, la música permite establecer una relación muy cercana con el mundo emocional de cada estudiante. Ofrecerles la oportunidad de ir explorando cómo expresarse a través de este medio que es en sí mismo un lenguaje universal, es no sólo una puerta a ellos mismos y su creatividad, sino a un mundo multicultural que puede abrir espacios para el diálogo, el pensamiento crítico y la empatía por las diferencias. La atención plena puede ayudar a sus estudiantes a ser más conscientes y sensibles acerca de la gran riqueza que existe en el lenguaje de la música.

A) Atención y Concentración

Tocar un instrumento requiere de un alto nivel de atención y concentración. Para lograr leer las notas en el pentagrama, tocar e ir integrando la técnica de manera orgánica, se necesita de un cierto nivel de presencia. En primaria se pueden ir desarrollando estas habilidades que requieren de una gran coordinación para los niños, iniciando por sensibilizar su comprensión y apropiación del mundo de la música de una manera muy sencilla. Esta puede ser identificando tonos en la escala musical o pulsando una nota que ellos van imitando.

Actividad ejemplo:
Nombrando o imitando la nota

→ Ejercicio concreto que sirve para facilitar la atención y la sensibilidad musical.

- Escoja un instrumento que le guste a sus estudiantes, o el que tenga de más fácil acceso.
- Llévelo al salón e invite a sus estudian-tes a que cierren sus ojos poniendo toda su atención en el sonido que tocará.
- Toque una nota con el instrumento, ofrezca una pausa, e invite a sus estudiantes a imitar el tono de la nota que escucharon con la voz.
- Si así lo desea y si sus estudiantes están dispuestos, lo puede hacer uno a uno de manera voluntaria.

→ Con los más grandes puede invitarlos a que digan la nota que está sonando. También los puede invitar a que toquen la misma nota con otro instrumento.

B) Darse Cuenta

Cuando los niños están en una etapa de su desarrollo que incluye el darse cuenta de sí mismos y de los demás, es fundamental tener acceso a un lenguaje emocional que les permita nombrar sus emociones y darse cuenta de cómo funcionan. En este sentido, la música cobra un papel muy relevante, ya que a través de sonidos, o una melodía, los niños pueden entablar relación con sus emociones y así ir comprendiendo su naturaleza y la forma en la cual se manifiestan. Así mismo les puede dar una consciencia de lo multicultural que es el mundo a partir de comprender cómo "suena la música" en otras partes.

Actividad ejemplo:
El sonido de las emociones

→ Para activar la consciencia de las emociones.

- Elija varios sonidos, melodías o canciones de diferente tono para poner a sus estudiantes en clase.
- Todos con ojos cerrados escuchen a los sonidos o melodías.
- Ofrezca una pausa entre sonido y so-nido para que puedan escribir cómo los hace sentir cada melodía.
- Motive una reflexión en donde comprartan sus descubrimientos y experiencias con los diferentes sonidos, melodías o canciones.

→ Con los más pequeños es recomendable tra-bajar primero con un sólo sonido, y que pinten en una hoja con el color con el cual lo asociaron.

C) Conexión con el Cuerpo

La integración del sentido del ritmo en el cuerpo activa habilidades de coordinación y motricidad en los niños. Una vez los niños comprenden y se apropian de cómo funciona el ritmo en sus propios cuerpos y movimiento, se abre la posibilidad de explorar su capacidad de expresión a otros lenguajes artísticos como la danza. De igual manera, esa conexión con el cuerpo potencialmente deriva en un darse cuenta de la manifestación de las emociones en el cuerpo, identificando diferentes pulsaciones y la intensidad de la respiración, habilidades clave a la hora de la regulación emocional.

Actividad ejemplo:
Descubriendo el ritmo

→ *Ejercicio para identificar el ritmo en el cuerpo.*

- Lleve a la clase un tambor o cualquier elemento que de un ritmo.
- Invite a sus estudiantes que se paren con los ojos cerrados.
- Empiece a pulsar el sonido, y ofrezca una pausa de manera que se habitúen al ritmo.
- Dígales que van a seguir el ritmo de la pulsación con cualquier parte del cuerpo que deseen mover para acompañar el ritmo.
- Puede ir cambiando el ritmo y asi mismo motivarlos a que exploren el movimiento con diferentes partes del cuerpo.
- Motive una reflexión para explorar con sus estudiantes cómo se sin-tieron durante la actividad.

→ *Se pueden hacer muchas adaptaciones a ésta actividad. La idea básica es descubrir un ritmo a través del cuerpo.*

D) Experiencias Positivas

Una vez los niños aprenden sobre el ritmo, las notas y un poco acerca del lenguaje de la música, es indispensable motivarlos a que experimenten y sientan por sí mismos que hay una gran satisfacción detrás del tocar una melodía por más sencilla que ésta sea. En este sentido, puede invitar a sus estudiantes a que generen esa experiencia positiva de manera individual como de manera grupal. Así como se siente bien tocar una melodía uno mismo, genera gran satisfacción lograr tocarla y crearla con todo el grupo.

Actividad ejemplo:
Sonando juntos

→ *Ejercicio concreto para disponer la creatividad del grupo y generar bienestar.*

- Si posible, invite a sus estudiantes a que se paren en círculo en el salón.
- Dígales que van hacer una composición musical todos juntos, y que para lograrlo necesitan activar su atención y creatividad.
- Inicie Usted haciendo un sonido, puede ser con su cuerpo, con su voz, o con cualquier objeto.
- Una vez establecido el ritmo, invite al estudiante que sigue a hacer él mismo otro sonido sobre el que Usted ya está haciendo.
- Así, uno a uno cada estudiante va haciendo su propio sonido y ritmo que debe construirse en la base de lo que los demás ya han establecido.
- Una vez terminen, puede terminar con un fuerte aplauso para celebrar el logro y el ambiente que se creó en el grupo.
- Motive a una reflexión sobre cómo se sintieron.

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Música:

El cubrir la atención plena en la clase de música trae consigo la posibilidad de sentir la atención que se da en el hacer música, en el conectarla con la expresión, con las emociones y con el cuerpo para sentir a través de ella su ritmo y habitarlo de manera consciente. ¡Es una gran oportunidad!

INTEGRACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

La educación física y los deportes en general ofrecen excelentes oportunidades para practicar la atención plena. Aún más que otras materias, la presencia tanto mental como física es clave para el desempeño deportivo, y aunque uno pueda hacer muchos deportes en "piloto automático", es justamente nuestra presencia consciente, junto con una sensación de fluir naturalmente, lo que puede producir una gran satisfacción en el momento de practicar algún deporte.

A) Atención y Concentración

Aparte de la práctica que se acumula en el tiempo, la atención y concentración en el momento es el factor fundamental para el desempeño en muchos deportes. Por ejemplo, al lanzar un penalti o tiro libre - desde el futbol al baloncesto y muchos otros deportes de pelota - es el control mental del jugador que lo define (casi) todo. Pero también en el juego regular y los demás deportes (como atletismo, ciclismo, natación, etc.), la presencia activa y consciente del deportista es clave. Para mejorar entonces en algún deporte, requerimos afilar nuestra concentración y nuestro control mental. Esto se puede hacer desde las prácticas de la atención plena que ya se conocieron, e.g. fomentando la presencia y concentración en momentos claves del juego.

Actividad Ejemplo:
Concentrados en el juego

→Varios elementos que se pueden integrar a la práctica de diversos deportes, utilizando el futbol como ejemplo concreto.

- Antes del partido se puede fomentar una conversación acerca de la importancia de la concentración en el juego. ¿Cómo podrían estar más concentrados y presentes?
- Justo antes de iniciar el partido, invite a los jugadores a que se concentren 30 segundos en su respiración y/o el cuerpo.
- Aproveche de cualquier "corte" en el juego para invitar a los jugadores a conectarse de nuevo con su respiración y/o el cuerpo.
- Al final del partido, pregunte a los jugadores si éste partido fue diferente de los demás, y en caso que sí, de qué manera.

B) Darse Cuenta

Basado en una mayor concentración en el juego y en sí mismo, los deportes también pueden fomentar el darse cuenta de muchas cosas interesantes, tanto acerca de la realidad física como acerca de los procesos mentales. Por ejemplo, el sentir el cuerpo es importante para darnos cuenta de nuestros límites antes de extenuarnos y hacernos daño. Al mismo tiempo, darnos cuenta de nuestros pensamientos y patrones mentales como "pero ellos son mucho más grandes que nosotros, igual vamos a perder" nos puede dar insumos acerca de nuestra disposición mental para el juego.

Actividad Ejemplo:
Jugando con consciencia

→Varios elementos que se pueden integrar a la práctica de diversos deportes:

- Antes del partido se puede fomentar una conversación acerca de la disposición de los jugadores. ¿Cómo se sienten? ¿Hay un elemento de miedo, o al contrario, de soberbia? ¿Estamos plenamente listos?
- Durante el partido, recordarles estar plenamente presentes en sus cuerpos, no en sus mentes. Que hagan un chequeo físico de su cuerpo de 3 segundos cada vez que la pelota está fuera de juego.
- En el descanso, preguntar a cada jugador ¿cómo te sentiste durante la primera mitad? ¿Estamos jugando un juego limpio? ¿Qué te gustó de tu juego? ¿Qué podría mejorar tu juego? ¿En qué te quieres concentrar más? Apoyarles, respirar con ellos.
- Conversar nuevamente al final del partido, darle espacio a las emociones.

C) Conexión con el Cuerpo

La conexión con el cuerpo es evidentemente el principio por excelencia para trabajar la atención plena en educación física. Es importante recordar que aunque necesitamos nuestro cuerpo para cualquier actividad física (por definición), esto no garantiza que estemos realmente *presentes* en nuestro cuerpo. Entonces ésta presencia se puede fomentar de muchas maneras, o bien con ejercicios específicos (e.g. de equilibrio) o prestando más atención al cuerpo durante la práctica de cualquier deporte que elijamos.

Actividades Ejemplo:
Manteniendo el equilibrio

1) El gallo dorado parado en una pierna: Pararse en una pierna con ojos cerrados.
2) Caminar sobre una cuerda en el piso con el máximo de concentración.
3) Balancearse en una pierna sobre una piedra mediana, u otros objetos.
4) Balancear en la mano un palo (o una escoba) sobre su punta.

Consciente del cuerpo en el deporte

1) *Estiramiento*: Hacerlo con atención al cuerpo, sentir el estiramiento.
2) *Baloncesto*: Sentir el contacto con la pelota, sentir sus propios movimientos.
3) *Natación*: Sentir conscientemente el movimiento y el contacto con el agua.
4) *Correr*: Sentir el ritmo del paso, sentir las articulaciones, sentir el viento/aire.
5) *Baile y Danza*: Sentir el ritmo en el cuerpo, presenciar el fluir con la música

→ *Estas ideas se pueden adaptar a cualquier otro deporte para reflejar su conexión con el cuerpo.*

D) Experiencias Positivas

Una experiencia positiva en el ámbito deportivo es evidentemente ganarse algún partido o una competición. Sin embargo, ganar una competición implica que otros la pierden, entonces hay que ser más creativo y buscar otras alternativas para vivir experiencias positivas que no se basan en ésta dualidad de ganar y perder. Una manera de hacerlo es focalizar la atención no en el resultado, sino en el proceso, viviendo el espíritu de la siguiente afirmación de Gandhi: "Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa." El mismo ejercicio presentado en la integración con matemáticas nos sirve igual acá.

Actividad Ejemplo:
Celebrando mis logros

→*Actividad particular que identifica los aprendizajes y logros de cualquier juego/partido, independientemente si se ha ganado o no. Desarrolla su potencial si se hace repetidamente.*

Después de haber terminado cualquier partido o reto deportivo, invite a sus estudiantes a reflexionar acerca de sus logros particulares en el proceso del juego.

- Dígales que cada uno debe encontrar un logro particular para sí mismo, explicando que "haber ganado" o "haberlo hecho mejor que los demás" no constituye un logro bastante específico. Ejemplos:

  Posibles logros del proceso:
  - Logré hacerlo más rápido de lo normal
  - Jugué sin distraerme o enfadarme
  - Jugué un juego muy limpio y justo
  - Me sentí seguro de mis capacidades
  - Apoyé a otros en su juego
  - Estuve muy motivado y dispuesto
  - Mejoré en la segunda mitad
  - Estuve débil atacando, pero defendí bien
  - *Etc.*

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en Educación Física:

Los deportes requieren de una predisposición y concentración básica, y al mismo tiempo, pueden convertirse en una herramienta para aprender y fomentar estos mismos elementos, creando un círculo beneficioso en el cual la práctica de la atención plena se fortalece continuadamente. Siendo además lúdicos, constituyen un espacio indispensable para fomentar la práctica con mucha creatividad.

INTEGRACIÓN A LOS ESPACIOS TRANSVERSALES

Introducción

Al final, el día escolar no está compuesto únicamente de materias académicas, sino de un gran número de momentos y espacios que estructuran el tiempo que los docentes y estudiantes pasan en el colegio. Se puede entonces hacer la pregunta: ¿Cómo podemos fomentar la práctica de atención plena en estos otros momentos y espacios? Mientras que una integración de la práctica a las áreas académicas permite cierta transversalización a éste nivel, son estos espacios adicionales que marcan incluso más fuertemente el día escolar como tal (sobre todo en la perspectiva de los niños ya que por ejemplo el descanso les puede parecer más importante que las clases). En ésta sección hacemos entonces una reflexión acerca de estos momentos específicos del día escolar, buscando los elementos que permiten vivir la atención plena en cualquier espacio.

1. Disposición del Aula

La organización de los pupitres en el aula no es una práctica de atención plena, pero podría haber formas de organizar el aula que son más propicios para la práctica que otras. Teniendo en cuenta el grupo con el cual está trabajando actualmente le invitamos a preguntarse, ¿cuál disposición del aula podría favorecer la práctica de mis estudiantes? ¿Sería mejor en filas, en un gran círculo, en grupos pequeños? ¿Qué favorece que los estudiantes puedan concentrarse, conectarse con ellos mismos y con sus compañeros y generalmente sentirse bien?

2. Bienvenida y Despedida

Estos dos momentos son clave para su propia práctica de atención plena (¿Con qué actitud recibe y despide a sus estudiantes? ¿Qué siente acerca de ellos? etc.), pero también lo pueden ser para la práctica de los estudiantes. Por ejemplo, cada día les podría hacer otra pregunta, en lugar de "Hola, ¿cómo estás Marcela?", también podría ser "¿Cómo te sientes hoy?" (invítelos a averiguar cómo se sienten realmente, no es necesario responder "bien"). Esto puede tomar un buen tiempo la primera vez, pero se convertirá en rutina si lo aplica durante 2-3 semanas. La bienvenida y despedida también son espacios idóneos para hacer una pequeña práctica, incluso sin ponerle la etiqueta. Invitarles a observar 3 respiraciones o sentir su cuerpo unos 10 segundos antes de levantarse pueden ser semillas pequeñas pero poderosas para tener más momentos de consciencia durante el día. La bienvenida y despedida invitan a conectar y estar presente; ¡esto se puede promover!

3. Llamar a Lista

Éste acto que en muchos casos se hace de manera mecánica también se puede convertir en un espacio de conexión con los estudiantes, e incluso para la conexión entre los estudiantes mismos. Al averiguar quiénes están presentes, ¿Usted realmente se está conectando con cada uno de ellos? Busque hacerlo con una sonrisa, un pensamiento positivo, o algún gesto. Del lado de los estudiantes, aunque hay muchas posibles razones por los cuales a veces se ausentan del colegio, en su gran mayoría es por acontecimientos negativos como enfermedad, imposibilidad de acceder al colegio (vías cerradas, sin transporte) o una situación dramática en la familia. Entonces una manera de conectarse como grupo con los estudiantes ausentes es mandarles Buenos Deseos (la práctica de la Osa Amorosa), la cual después se puede repetir también para los estudiantes presentes.

4. Refrigerio Escolar

El refrigerio que en muchos casos se toma juntos entre todos (antes o después del descanso), es otra oportunidad para practicar la atención plena. Se puede recordar la actividad "Saboreando mi Masmelo", en la cual los estudiantes se comen un dulce muy lento para saborearlo al máximo y descubrir que el sabor y el disfrute dependen principalmente de la atención que le ponemos a las cosas. Este mismo principio se puede aplicar al refrigerio escolar, puede ser no todos los días (para que no se aburran), pero de veces en cuando el refrigerio puede de nuevo convertirse en un objeto de observación y disfrute muy especial.

5. Espacios de Descanso

Los diversos espacios de descanso pueden convertirse en un "campo de aplicación" de lo aprendido en el aula. Un aliado importante puede ser la botella de agua con arena/escarcha, por ejemplo cuando algunos estudiantes se están peleando. El hecho de llevar (o sólo recordar) la botella para averiguar acerca de las emociones de los estudiantes no sólo los distrae de la pelea, sino les ofrece una herramienta concreta para observarse a sí mismos y actuar desde otro lugar. Según la edad de los niños se pueden utilizar directamente las prácticas aprendidas o entablar conversaciones - círculos pequeños de escucha atenta - que tienen la intención de resolver las diferencias sin necesidad de buscar culpables. Este trabajo en los descansos se puede hacer con mucha creatividad, recordando también los cuatro elementos básicos presentados en ésta guía: atención y concentración, darse cuenta, conexión con el cuerpo y experiencias positivas.

6. Tareas para la Casa

En el momento de darles tareas a los niños, reflexione también acerca de cómo podría motivar su práctica en casa, sea para ellos mismos o incluso junto con sus padres. Podría por ejemplo hacer parte de la tarea que hagan una pequeña práctica, entonces téngalo en cuenta en el momento de redactar las tareas para que esté allí mencionado de manera específica. Puede mencionar las ventajas de hacer una práctica corta justo antes de hacer las tareas, y motivarles a observar las diferencias entre cuando hacen sus tareas con buena o con mala disposición. Una a vez la semana les podría sugerir una práctica con sus papás.

7. Exámenes

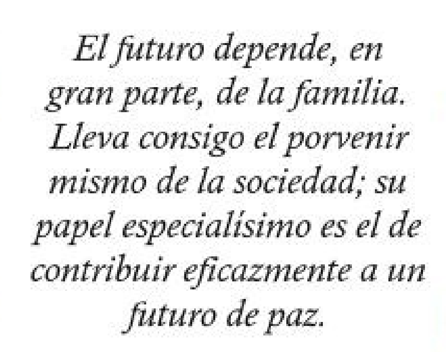
Los exámenes son una experiencia poco agradable para la gran mayoría de los estudiantes, y el estrés y la presión incluso les pueden hacer "olvidar" lo que normalmente habían aprendido muy bien. Una manera de bajarles éste estrés es invitarles a una práctica antes (e incluso después) del examen, dándoles una oportunidad de estar atentos de su respiración y de conectarse con ellos mismos para relajarse y concentrarse en lo esencial, sin estresarse más de lo necesario. También puede ser muy útil una práctica de movimiento para soltar las tensiones en el cuerpo. Podría ser que sus estudiantes nunca practiquen tan juiciosos como antes de un examen, hay que aprovechar al máximo la oportunidad.

8. Evaluación y Notas

También en los momentos de evaluación y entrega de notas la atención plena puede desempeñar un rol importante. Por ejemplo, el darse cuenta acerca de cómo le hace sentir a un estudiante una nota particular puede ser muy poderoso. Un 5 (o un 2) no se siente siempre igual, porque más que el resultado importa el proceso que llevó al resultado, y éste se puede llevar a la memoria a través de la atención plena en el momento. A largo plazo, éste darse cuenta puede transformar la motivación y disposición por parte de los estudiantes. Para lograr esto, se puedan nuevamente integrar prácticas cortas, seguidos por ejemplo con círculos de escucha atenta (en los cuales no se hablará de las notas, pero se puede hablar de cómo se siente al haber recibido la nota, y generalmente de las emociones que acompañan éste tipo de momentos).

Conclusiones para la Integración de la Atención Plena en los diversos Momentos Escolares:

Lo que muestran estos cuantos ejemplos es que no hay un límite para la aplicación de la atención plena en los diferentes espacios del día escolar. Al final depende de solo dos elementos: Su comprensión acerca de la esencia de la atención plena, y la creatividad con la cual aplica ésta esencia en las diferentes oportunidades que se presentan.



El futuro depende, en gran parte, de la familia. Lleva consigo el porvenir mismo de la sociedad; su papel especialísimo es el de contribuir eficazmente a un futuro de paz.

Juan Pablo II

EJE 3 - Profundización de las Estrategias de Apoyo

Introducción

El primer año de RESPIRA trajo consigo a las estrategias de apoyo, enfocadas principalmente en apoyar el trabajo de los psico-orientadores, o docentes encargados de manejar casos difíciles, por un lado, y ofrecer apoyo a los docentes y también psico-orientadores para implementar escuelas de padres con la metodología de RESPIRA, por el otro. Estas estrategias fueron concebidas partiendo de la idea de que en ambas instancias - los psico-orientadores y las familias- recaen responsabilidades muy importantes alrededor de los estudiantes y toda la comunidad educativa. Tener buena consciencia de las necesidades de estudiantes difíciles y tener metodologías innovadoras de trabajo con ellos, así como con padres y madres de familia, hace parte de construir un buen clima escolar en general, y por qué no, de impactar de manera positiva a nivel comunitario. Este Componente Integrador continúa por lo tanto la implementación de estas dos estrategias para lograr profundizar en ese apoyo ofrecido el primer año:

1. Incluir a las Familias → Guía Escuela Familias

La importancia de incluir a padres y madres de familia dentro de la estrategia de RESPIRA es fundamental para garantizar la sostenibilidad del programa y generar una comprensión compartida acerca de los beneficios de la práctica de atención plena para los estudiantes. Muchas veces Ustedes los docentes han manifestado acerca de lo "poco útil" que puede ser un programa como RESPIRA si se enseña una cosa al interior de la Institución Educativa, y otra muy diferente en el hogar.La intención es que la estrategia sea útil en sí misma también para ellos, para los padres y madres que son seres humanos que buscan su felicidad y bienestar. Si los padres y madres pueden hablar el mismo lenguaje de RES-PIRA con sus hijos, seguramente impactará en la calidad de vida de toda la familia. Y está en sus manos hacer ese cambio. En muchos casos ya una pequeña idea tal como respirar en un momento agitado puede hacer una gran diferencia.

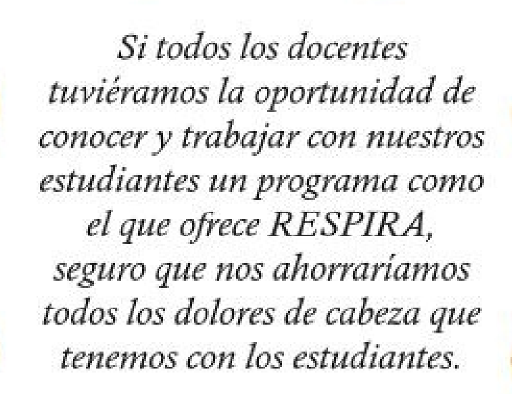
Esta estrategia entonces busca profundizar acerca de lo mismo que se hizo el primer año: tener a más y más padres y madres involucrados con el programa. En éste sentido, la intención es hacer referencia a la guía de "Escuela de Familias" que Usted ya tiene, para invitarlo a leerla nuevamente y a dejarse inspirar con actividades que Usted puede hacer con los padres y madres de sus estudiantes de la manera en la cual lo sienta conveniente. Siéntase libre de usar la métodología y las actividades de acuerdo a como vayan surgiendo en un momento dado; puede ser incluso ofreciendo una sesión pequeña de práctica a padres que están recibiendo las notas de sus hijos en una jornada dispuesta para ese fin. Usted es quien mejor sabrá usar las actividades para sacar el mayor provecho de ellas.

2. Apoyo a Casos Difíciles → Guía Orientador

De la misma manera que la estrategia anterior, ésta no busca sino la posibilidad de ampliar aún más el trabajo con estudiantes que necesiten un apoyo particular. Creemos que la práctica de atención plena puede ser de gran beneficio para estos estudiantes y para mejorar el clima de aula al cual pertenecen. En éste sentido el espectro de beneficio que puede traer éste componente de apoyo es mucho más amplio que el de trabajar con un solo estudiante. Para lograr interiorizar esta estrategia cada vez con más comprensión, explore con su facilitadora de RESPIRA momentos para que ella pueda modelar cómo sería ese trabajo uno a uno con los estudiantes que requieran el apoyo.

La Visión más Amplia

Ofrecer estos componentes de apoyo puede ser de gran efectividad al cubrir el trabajo con diferentes actores y necesidades. La idea es generar beneficio en ése círculo que Ustedes mismos en ocasiones ven como un obstáculo: los estudiantes difíciles y el lenguaje común con padres y madres de familia. Lo más importante es encontrar un apoyo en éstas estrategias para su trabajo diario.



*Si todos los docentes
tuviéramos la oportunidad de
conocer y trabajar con nuestros
estudiantes un programa como
el que ofrece RESPIRA,
seguro que nos ahorraríamos
todos los dolores de cabeza que
tenemos con los estudiantes.*

Docente de Tumaco

EJE 4 - Ampliación de la Cobertura

Introducción

Como tal vez recuerde, en el primer año la convocatoria del Componente Docente del programa se hizo de manera voluntaria; es decir que en muchos casos sólo algunos docentes de la Institución Educativa se inscribieron. Para el segundo año la idea es poder ofrecer el espacio para que otros docentes interesados, bien porque no se inscribieron en el año uno o porque son nuevos en la IE, puedan también vincularse a RESPIRA. Ésta decisión de repetir la formación inicial se dará sólo en casos específicos en donde la facilitadora, los docentes y la Institución Educativa vean la gestión absolutamente necesaria. A continuación presentamos dos estrategias que enmarcan cómo se llevará a cabo esta labor por parte del facilitador, y el rol fundamental que docentes como Usted, participantes del año 1,podrían tener en el proceso:

1. Nueva Formación Docente

Este eje de una nueva formación docente inicial parte de un principio fundamental: se realiza solamente si la facilitadora, la Institución Educativa y los docentes lo consideran necesario y oportuno. La razón principal de este principio es que la facilitadora y la IE como tal estarán a cargo de garantizar la sostenibilidad de RESPIRA, lo que en muchos casos puede implicar dedicar tiempo y esfuerzo en otros ejes que tal vez son más importantes a la hora de dejar instalada la capacidad de RESPIRA. En caso de que efectivamente se decida que la estrategia se lleva a cabo, se hará partiendo de otros principios fundamentales: no se le hará a los nuevos docentes seguimiento al Componente de Aula de la manera rigurosa y constante como se hizo en el caso de Ustedes (los docentes del primer año). Los docentes participantes de la nueva formación contarán con todas las sesiones del Componente Docente, los materiales y todo lo necesario para ofrecer a sus estudiantes RESPIRA, pero deberán hacerlo bajo sus propios medios. Sin embargo, para apoyarlos en éste trabajo se propone una segunda estrategia, en la cual Usted puede ser protagonista:

2. Tutores Voluntarios

Esta estrategia es tal vez la más importante de este eje, y contempla una manera para evitar que los nuevos docentes en formación "se queden solos" en el momento de aplicar el Componente de Aula, y en su propio proceso de apropiación de la práctica de atención plena. La estrategia entonces lo tiene en cuenta a Usted como docente de primer año para que aplique como posible tutor voluntario y pueda apoyar todo el proceso de formación, desde la aplicación del Componente Docente con el facilitador, hasta el acompañamiento posterior a lo que sea que los nuevos docentes pueden necesitar. El beneficio es doble:

Por un lado, Usted, si decide ser tutor voluntario, tendrá la posibilidad de practicar el enseñar RESPIRA a través de muchas formas diferentes (vea la hoja en frente). Del otro lado, los docentes nuevos se benefician de su experiencia y pueden aprender de alguien que ya vivió el programa desde la perspectiva del docente, lo que agrega elementos muy enriquecedores a su proceso de aprendizaje.

Tutores más allá de RESPIRA

Finalmente, la idea es que Usted pueda ser tutor más allá del programa, que pueda llegar a ser tutor de cualquier persona que Usted considere que se puede beneficiar de la práctica de atención plena. Tener la capacidad de ser un formador de ésta práctica, como bien sabe, requiere de un compromiso principal: el que Usted adquiere con Usted mismo y su propia práctica personal. Sólo ésta conexión le permitirá realmente sentir cuál puede ser el beneficio de ofrecer la práctica a una persona o grupo de personas a las que tiene en mente, y segundo, que sienta con su corazón si tiene las capacidades para responder con los requerimientos de generar ese posible beneficio. Puede preguntarse: ¿Cuál es el sentido de ofrecer la práctica a esta persona/grupo? ¿Qué quiero lograr? ¿Lo puedo hacer? En caso de animarse, hemos diseñado dos hojas para indicarle qué se necesita para enseñar la práctica como tal.

Estrategias y herramientas para Tutores Voluntarios

Los Tutores Voluntarios buscan apoyar a docentes compañeros que son "nuevos" en RESPIRA, utilizando por ejemplo éstas y otras estrategias que están a su disposición:

1. Ser un Modelo de Inspiración

Antes de buscar dar o apoyar a los demás docentes con cosas concretas, revise su propia práctica y manera de vivir RESPIRA. Puede ser que lo único que requieren los nuevos docentes son compañeros inspiradores que integran y viven el espíritu de RESPIRA de una manera tan convincente que ya no hace falta (casi) nada más. La práctica de atención plena, al desarrollarla continuadamente, puede convertirse en un estilo de vida. Si Usted transforma positivamente *su* vida, será una inspiración tremenda para otros para seguir el mismo camino. Podemos aprender de consejos, libros, materiales didácticos, etc., pero ver la transformación de otras personas "en carne y hueso" es muy revelador y motivador.

2. Acompañamiento en Sesiones con Docentes

En las sesiones que organiza la facilitadora para el nuevo grupo de docentes, Usted puede estar presente y co-facilitar algunos elementos o hasta una sesión entera. De la mano de la facilitadora podrá establecer qué es lo mejor para Usted mismo y su proceso de formación y el de los docentes. Además, a través del conocimiento que adquiera en las sesiones con el facilitador, tendrá la oportunidad de formar a nuevos docentes miembros de la IE, así como a nuevos docentes que se vayan integrando en el año escolar.

3. Acompañamiento en Sesiones con Estudiantes

Ya que el acompañamiento por parte del facilitador será más reducido para los docentes del segundo año, Usted puede apoyar a sus compañeros acompañándolos en la implementación del currículo de aula con su grupo. Por ejemplo, puede asistirle en la implementación que él/ella haga, modelar alguna sesión con el grupo de él/ella o invitarle a visitar una sesión con su propio grupo, etc. Al momento de dar retroalimentación, siempre piense en qué le ayuda para su propio *proceso de aprendizaje* en lugar de "corregir".

4. Apoyar la Práctica Personal

Al llevar ya un año en RESPIRA, Usted sabrá por experiencia propia que de lo más difícil, es mantener y fortalecer su propia prác-tica. Busque entonces las maneras de apoyar a sus compañeros en ésta tarea, por ejemplo ofreciendo practicar juntos 10 minutos antes o después de la jornada escolar, o inclu-so en sus casas con sus familias. La práctica informal puede ser de mucha utilidad aquí, por ejemplo invitando a algún compañero a una caminata atenta afuera del colegio. También podría sacar citas o ejercicios de la agenda para regalársela en algún momento oportuno, etc. Entre practicar juntos y motivar a otros a practicar - primero que todo inspirado por su propia práctica - se puede desarrollar mucha creatividad.

5. Estar presente con Amor

Muy en la línea del punto anterior puede estar simplemente presente con amor para acompañar a sus compañeros. A veces la práctica es tan simple como preguntar "¿cómo estás?" y escuchar profundamente. En muchos casos las personas no necesitan consejos, insumos, materiales o "apoyo concreto"; necesitan más bien una oreja atenta y un "apoyo moral" autentico para poder responder ellos mismos a los retos que enfrentan en éste momento. Estar simplemente allí puede ser un apoyo tremendo, aunque no parezca.

6. ¿Qué le sirvió a Usted?

También le motivamos a recordar qué le ayudó en su propio proceso durante el primer año de RESPIRA. ¿Qué hizo el facilitador, o qué *no* hizo el facilitador, para acompañarlo en su proceso? Lo que le ayudó a Usted también podría ser lo que requieren sus compañeros. Y más allá, ¿qué le hubiera servido aún más comparado con lo que vivió Usted? Estos elementos se pueden incluso conversar directamente con el compañero. ¿Cómo quieres que te apoye? Esto se convierte en *su* práctica.

Elementos para facilitar Sesiones y/o Prácticas de Atención Plena

Antes de la Sesión

1) Tenga la mayor claridad posible acerca de quién es la persona, o grupo de personas con quienes va a trabajar. ¿Cuál es su interés? ¿Por qué la práctica de atención plena le podría ser de beneficio? Esta claridad será su brújula para saber por dónde ir.

2) Respire. Revise su disposición antes de comenzar la sesión usando su propia práctica, observe cómo está su mente y cómo se manifiesta en su cuerpo. Puede incluir una pequeña práctica de bondad amorosa para Usted y para el grupo o persona que llega.

3) Tenga confianza en Usted mismo y en el otro. Las personas ya tienen en su interior lo que necesitan, Usted sólo llevará un poco de luz para que lo puedan ver.

Durante la Sesión

1) Contacte con la(s) persona(s) en el momento mismo de recibirla(s), durante la sesión y hasta que parten. Su presencia como facilitador es fundamental, es importante que la persona lo note desde el primer momento. Durante toda la sesión sea amable, hágala sentir cómoda; que está siendo tenida en cuenta.

2) Revise su disposición nuevamente. Lo que había antes de la sesión pudo haber cambiado, o no, es importante darse cuenta. En cualquier caso, respire, contacte con Usted mismo y esté presente desde el corazón.

3) Utilice su intuición. Observar el desarrollo de la sesión y el efecto que tiene en Usted y en el otro le mostrará el camino. Una vez más: confíe.

4) Evite dar consejos, escuche con disposición, con atención y sin juzgar. Recuerde que lo que el otro necesita es su presencia, su escucha y su corazón para dejarse ser.

5) Valide aquellas cosas que Usted sienta que son importantes para la persona. Indague en ellas para ayudar a la persona a darse cuenta de su experiencia a través de lo que dice.

6) Guíe las prácticas siempre conectado con Usted mismo, revise la postura de su cuerpo, su tono de voz, la intención o el sentido que tiene ofrecer una u otra práctica.

7) Vuelva la atención a la experiencia presente. El contenido de la sesión puede volverse difícil, mirar hacia adentro requiere coraje y no se sabe qué pueda salir. Recurra Usted mismo a su práctica para anclarse con el presente, e invite a su interlocutor a hacer lo mismo: es muy útil invitar a llevar el foco de la mente a la respiración.

8) Agradezca a la(s) persona(s) por su confianza, por haber estado ahí.

Después de la Sesión

9) Una vez se vaya(n) la(s) persona(s) agradezca el momento mismo, la oportunidad de haber podido estar con esa(s) persona(s).

10) Su auto-cuidado es lo más importante. Una vez terminada la sesión haga una pequeña práctica, la de su preferencia con la intención de "limpiar" las huellas que haya podido dejar la sesión en Usted.

Ni la mejor gestión garantiza los resultados o el rendimiento. Pero ninguna gestión es una garantía de fracaso.

Desconocido

EJE 5 - Formalización y Sostenibilidad

Introducción

Complementando los cuatro ejes previamente presentados, parece fundamental considerar un quinto eje que trabaje específicamente el tema de la sostenibilidad del programa. La intervención externa de RESPIRA en forma del acompañamiento de un facilitador se planifica sobre una duración de dos años escolares, buscando dejar instalada el máximo de capacidad para que la Institución Educativa siga implementando el programa de forma autónoma desde el tercer año. Un elemento clave en éste aspecto es la profundización de todos los componentes trabajados durante el primer año, lo que es el propósito principal de éste Componente Integrador. Sin embargo, éste quinto eje busca ir más allá para tematizar la formalización del programa y su sostenibilidad como tal. Para hacerlo se proponen dos estrategias complementarias:

1. Talleres Estratégicos

La primera estrategia propone convertir el tema de la sostenibilidad de RESPIRA en un punto de conversación entre los participantes del programa a través de la organización de talleres estratégicos. Por lo menos el primero de estos talleres está a cargo del facilitador, principalmente para presentar el asunto y facilitar una primera reflexión compartida al respecto. Desde allí el proceso puede ser muy diferente en cada institución educativa, y los demás talleres estratégicos simplemente se convierten en una herramienta para visionar y planificar la sostenibilidad de RESPIRA. La intención es usar estos espacios para definir en qué consistiría una sostenibilidad del programa, cómo se podría promover de manera especifica, y quiénes se harían cargo de las gestiones concretas y del proceso en general. Se trata entonces de un ejercicio interesante de co-construcción, el cual debe liderar primordialmente la institución educativa misma a través de sus diversos actores.

2. Estrategias de Sostenibilidad

Las estrategias de implementación que se establecieron durante el primer año y que se están fortaleciendo en éste segundo año, constituyen la base del programa. Está por ejemplo la integración a la cotidianidad de su propia práctica personal para ofrecer sus frutos a sus estudiantes y familias o el trabajo directo con los Psico-Orientadores para guardar aún más coherencia entre lo que se hace el en aula, el manejo de casos difíciles y las dinámicas en el hogar.

Si bien estas estrategias han funcionado y pueden seguir adelante en la medida en la que cada uno se comprometa a llevarlas a cabo, a este punto parece muy relevante el poder tener otro tipo de gestiones adicionales y complementarias que garanticen de alguna manera la formalización y sostenibilidad de RESPIRA al interior de la institución educativa, y que ésta no dependa solamente de esfuerzos individuales, sino colectivos. Por ejemplo, se trata de considerar otro tipo de instancias a nivel institucional en donde RESPIRA pueda ser parte integral de la estructura misma de la institución educativa. Este tipo de instancias pueden estar ligados a la manera misma en la cual se concibe el Manual de Convivencia, asi como espacios y momentos cotidianos que toda la institución pueda identificar como RESPIRA. El propósito final es que cada institución logre identificar qué es lo más posible y coherente de acuerdo a su realidad.

Apropiación por parte de la Institución Educativa

Transversal a todos los puntos mencionados en éste eje es la necesidad de que la institución educativa realmente se *apropie* de RESPIRA para seguir implementándolo en el futuro. El acompañamiento externo por una facilitadora no puede sustituir lo que es propio de la Institución; decidir su propio rumbo hacia dónde quiere ir y llegar. Un facilitador puede acompañar, pero ésta misma palabra indica el "caminar de otro". Al final, lo que éste quinto eje busca fomentar es éste caminar propio por parte de la institución educativa, y que ojalá sea un caminar seguro, cariñoso y alegre.

Estrategias de Formalización y Sostenibilidad

Sin excluir otras estrategias complementarias, recomendamos que se analicen los siguientes 8 estrategias concretas para decidir acerca de su pertinencia en cada Institución Educativa especifica:

1. Práctica Personal

Como siempre se insistió desde el inicio de la implementación del programa, la práctica personal es todo. No se puede ordenar por decreto, sólo se puede desarrollar desde la voluntad de uno. Siempre serán *Seres Humanos* que viven la práctica, y no los diferentes comités, espacios o documentos de la IE. ¿Cómo podemos todos fortalecer nuestra propia práctica? ¿Qué necesitamos para profundizarla?

2. Encuentros RESPIRA

Una propuesta para lograr el punto anterior son encuentros periódicos entre docentes participantes en RESPIRA. No hace falta ningún facilitador para practicar juntos y abrir un circulo, Ustedes ya tienen todas las herramientas para hacerlo. ¿Cómo podemos organizarnos para reunirnos periódicamente? ¿Qué tipo de encuentros deseamos? ¿Cómo logramos que los encuentros se mantengan?

3. Trabajo de Aula

Igual que la propia práctica, el trabajo de aula siempre se puede mejorar y profundizar. Mientras que se introducen nuevos materiales, la pregunta de fondo siempre debería ser acerca de *cómo* se hacen las cosas. ¿Cómo podemos fomentar la práctica de nuestros estudiantes? ¿Cómo mantenemos su motivación? ¿Qué elementos adicionales les podrían servir? ¿Qué necesitan para florecer?

4. Incluir las Familias

Los niños están sólo parte de su tiempo en el colegio; la mayor parte la pasan en casa con sus familias. ¿Cómo podemos fomentar la práctica en los hogares de nuestros estudiantes? Podemos llegar a los estudiantes a través de sus padres, ¡o a los padres a través de sus hijos! ¿Cómo podemos empezar a generar un círculo beneficioso en el cual incluso una comunidad entera empieza a practicar?

5. Espacio RESPIRA

Se puede imaginar un espacio físico que transmite el espíritu y la intención de RESPIRA, un espacio en donde se puede practicar y descansar cuando uno siente que le hace falta. ¿Dónde podría estar ubicado? ¿Qué elementos requeriría? ¿Cómo podríamos decorarlo? ¿Qué haría falta hacer para que mantenga su integridad como espacio especial de RESPIRA? Esto puede ser un proyecto del colegio entero.

6. Momentos RESPIRA

Igual que un espacio físico, un momento específico en el día puede darle mucha fuerza y constancia a la práctica si todo el colegio (o la gran mayoría) lo está viviendo y respetando. ¿Qué momento del día se podría prestar para esto? ¿Con qué sonido acogedor podríamos marcarlo? ¿Cómo definimos su "contenido"? ¿Quién o quiénes estarían a cargo de propiciarlo?

7. Equipo Impulsador

Cualquier proyecto o gestión necesita un gestor. La responsabilidad compartida es necesaria, pero en el momento de actuar sobre las cosas es útil definir un equipo concreto que impulsa y promueve la visión que se definió. ¿Quiénes podrían hacer parte de éste equipo? ¿Cómo se organiza, reúne, etc.? ¿Cómo aseguramos que sea sostenible en el tiempo? Esto está todo por pensar:¡manos a la obra!

8. Institucionalización

Hay muchos espacios, comités, planes institucionales y otros elementos de la Institución Educativa que se podrían permear por el espíritu de RESPIRA. Por ejemplo, ¿cómo podemos utilizar la atención plena para mejorar el trabajo del Comité de Convivencia? ¿Qué ventaja nos trae incluir RESPIRA al Plan de Mejoramiento Institucional? Las personas son claves, ¿las estructuras también?



¿Cómo pensar la Institucionalización de RESPIRA?

La institucionalización del Programa RESPIRA puede aportar a su sostenibilidad, por lo cual se presentan algunas ideas generales que buscan fomentar una conversación al respecto:

1. Principios Generales

Independientemente de qué espacio logre gestionar para dejar instalada la institucionalización de RESPIRA, hay principios que le podrán ser de utilidad en cualquier situación:

- Revise su propia disposición acudiendo a su práctica, antes de una reunión de RESPIRA o de otro tema.
- Inicie cualquier espacio de reunión de RESPIRA, o de cualquier otro tema con una práctica formal. Esto puede cambiar de manera importante el desarrollo y los resultados de la reunión.
- Tenga confianza de que lo que sea que surja en las reuniones, es lo que se necesita, bien para hacer cosas en el presente, o para asentar las bases de elementos que se tienen que modificar en el futuro.
- Lleve su propia práctica y presencia a cualquier momento. En cada paso, en cada encuentro, Usted tiene la posibilidad de ofrecer nuevas perspectivas.
- Cuente con el apoyo de la facilitadora de RESPIRA en su IE mientras ella esté presente. Piense y cree con ella todos los posibles espacios de intervención. Recuerde que ella no estará ahí el próximo año. ¡Aproveche al máximo!

2. El Comité de Convivencia

El comité de convivencia es fundamental para las Instituciones Educativas. En éste espacio participan todos los actores clave para hacer de la institución el entorno que los estudiantes necesitan. Si el comité con su equipo de padres y madres, representantes estudiantiles, docentes, rectores y coordinadores de convivencia logran apropiarse del espíritu de RESPIRA, entonces el programa hará parte de la vida escolar de manera natural. Si el grupo del comité de convivencia funciona en su IE, le invitamos a comentar y desarrollar los posibles escenarios en donde cada actor puede hacer su parte. Si por el contrario el comité no funciona de la manera esperada, puede aprovechar del espíritu de RESPIRA para fortalecer el sentido de las responsabilidades y la importancia del trabajo compartido a través de la práctica y los círculos.

3. El Manual de Convivencia

Institucionalizar significa también revisar, pensar y re-diseñar los documentos ejes de las Instituciones Educativas. Hacer este ejercicio con el Manual de Convivencia, quizá ofreciendo a RESPIRA un espacio en el mismo, mencionado su relevancia práctica y concreta para fomentar el buen desarrollo de una convivencia sana y pacífica puede ser de gran inspiración para los docentes que hacen parte del programa, y para los nuevos docentes que llegan a la institución. Generalmente los Manuales de Convivencia tienen estándares ideales de convivencia, pero no ofrecen un método para hacerlo. ¿RESPIRA podría serlo en el caso de su Institución Educativa?

4. El Plan de Mejoramiento Institucional

Al igual que el anterior, este punto lo invita a reflexionar acerca de la pertinencia de incluir una referencia a RESPIRA en un documento institucional como el PMI. En general varios puntos de los PMI en las Instituciones Educativas consideran la importancia de la convivencia, de fomentar el bienestar docente y estudiantil así como del cultivar relaciones armónicas entre docentes y estudiantes, y entre toda la comunidad educativa en general. Una vez más, los PMI consideran aquello que la IE necesita para lograr mejoras en ciertos indicadores, muchas veces sin tener herramientas concretas para lograrlo. ¿En qué puntos del PMI de la IE a la cual pertenece, se puede mencionar a RESPIRA como una herramienta concreta de trabajo para docentes y estudiantes? Esto puede convertirse en una oportunidad para visionar y proyectar la institución educativa a futuro.

5. El Comité Académico

Así como es importante considerar el Comité de Convivencia para pensar la pertinencia de RESPIRA como una herramienta para fomentar habilidades de convivencia pacífica, el Comité Académico también puede ser un espacio. Se puede hacer la siguiente pregunta: ¿RESPIRA le sirvió a mis estudiantes para mejorar sus niveles de agresividad, pero también aportó a sus niveles de concentración? Si la respuesta es sí, puede considerar proponer al programa como una herramienta concreta para lograr más concentración entre los estudiantes, lo que a su vez, tendrá un impacto directo en el rendimiento académico.

Adicional a esto, puede considerar a RESPIRA como una herramienta en el manejo de emociones por ejemplo a la hora de presentar un examen, lo que puede incidir de manera importante en el proceso y el resultado final del mismo. Hágase todas las preguntas necesarias que lo lleven a reflexionar sobre las diversas utilidades de RESPIRA a nivel académico, y expóngalas en el comité para consideración, y tomar acciones conjuntas con todo el equipo.

6. El Gobierno Estudiantil

La importancia de la participación de los niños, niñas y jóvenes en la vida escolar y en la toma de decisiones, es en general también un gran tema en los Planes de Mejoramiento Institucional. Es claro que tener a los estudiantes motivados, participando y ofreciendo reflexiones y soluciones a los retos de la Institución Educativa puede ser de gran beneficio, para su crecimiento como líderes y constructores de paz, así como para el buen desarrollo de la Institución Educativa como tal. Considere si quizá poner en manos del Gobierno Estudiantil ciertas responsabilidades relacionadas con la institucionalización de RESPIRA puede ser de beneficio para ellos, y generar un sentido de compromiso e involucramiento directo con la vida escolar, así como la posibilidad de fomentar soluciones concretas a situaciones que ellos mismos viven y a la creación de espacios que necesitan. Puede considerar darles a ellos la libertad de pensar cuál podría ser el "Momento RESPIRA" (todos los miembros de la IE practican al mismo tiempo escuchando el gong, por ejemplo) o el "Espacio RESPIRA" (la formalización de un espacio dedicado a la práctica), o cualquier otro escenario que se le ocurra que les pueda ofrecer a los niños, niñas y jóvenes una oportunidad de liderazgo, crecimiento y compromiso consciente. En caso de llevar a cabo esta idea, considere la importancia de hacer talleres de RESPIRA con los estudiantes que conforman el Gobierno Estudiantil, con el fin de que puedan integrar la práctica a su propia cotidianidad y forma de ver la vida. ¡Sólo alimentando la propia práctica y la conexión con uno mismo y con los demás, es cómo se pueden hacer las diferencias!

7. Priorizar la calidad, no la cantidad

Tal como en el trabajo con los 5 ejes que conforman esta guía, en donde se prioriza qué de todo lo que hay realmente es más pertinente a las condiciones de la IE, el trabajo con los elementos expuestos en la institucionalización requieren de lo mismo. El comprender qué necesita la IE implica necesariamente priorizar la calidad sobre la cantidad. Hay diversas maneras de lograr la institucionalización de RESPIRA al interior de la IE, y muchas de ellas están esbozadas en forma de ideas en los puntos anteriores a este, sin embargo puede haber otros diferentes. Así mismo dentro de aquellos que han sido expuestos, puede ser que sólo necesite 2 ó 3 para realmente ofrecer a la IE y al programa lo que necesita. Para iniciar, pregúntese: ¿De todos los puntos leídos, cuál/cuáles es/son más viable/s para mi Institución Educativa? A veces, menos (pero bien hecho) es más.

8. Confianza en lo inesperado

Finalmente, y no menos importante: ¡Confíe! La vida escolar está llena de oportunidades para trabajar con una herramienta como RESPIRA y mostrar su relevancia desde la práctica. Ahí está tal vez el secreto de la institucionalización, y es poder contar con que hay situaciones específicas en donde RESPIRA puede ser de gran utilidad. Pregúntese si esas situaciones se repiten, y si vale la pena dejar instalada por lo menos la reflexión de RESPIRA como una posible respuesta.

Notas:


RESPIRA
Consciencia para el Bienestar en la Escuela
www.respiraeneducacion.org